



Aktivitetsplan for rekruttene i Notodden o-lag



Vårsesongen 2022



Mandagstrening

NOL's Treningsløp

Andre aktiviteter

Dato/tid	Fremmøtested	Aktivitet	Kommentar
Mandag 4. april 18.00 - 19.15	USN, amfiet*	- Troll-sisten - Sprintsøyfer - Kortstokk-O	
Tirsdag 19. april 18.00 - 19.45	Klubbhytta*	- Stemplingsløype - Stjerneorientering - Karttegn-bingo	OBS! Tirsdag O-skole 17.30
Torsdag 21. april	Klubbhytta	- Treningsløp; o-løype	Fristart fra 17.30
Mandag 25. april 18.00 - 19.45	Klubbhytta*	- Karttegnstafett - Yatzy-O (N) / Følg John (C) - Råtassløype	O-skole 17.30
Torsdag 28. april	Lisleherad skole	- Treningsløp; o-løype	Fristart fra 17.30
Mandag 2. mai 18.00 - 19.45	Høgås skole	- Stemplingsløype - Pokemon-O - Hinderløype	Kveldsmat i gapahuken i Høgås
Torsdag 5. mai	Nordre Tinnes	- Treningsløp; o-løype	Fristart fra 17.30
Fredag 6. mai	Tinfos	NOL arrangerer Tinfosløpet!	Bli med og løp!
Mandag 9. mai 18.00 - 19.45	Grotbekk*	- Ti-trekk i skogen - Sløyfer (N) / Kompass-retning (C) - Potetløp mot voksne	
Torsdag 12. mai	Høgås	- Treningsløp; o-løype	Fristart fra 17.30
Mandag 16. mai 18.00 - 19.45	Klubbhytta*	- Konglekamp - Capsstafett - Mesternes Mester	Ta gjerne med en caps på trening
Torsdag 19. mai	Elgsjø	- Treningsløp; o-løype	Fristart fra 17.30
Lørdag 21. mai	Høgås skole	NOL arrangerer o-løp i Høgås!	Mulighet for å løpe et ordentlig o-løp 😊
Mandag 23. mai 18.00 - 19.45	Heistadmoen, Kongsberg	- Rekrutt-O-løp - Vi besøker rekruttene i KOL	Vi setter opp samkjøring ved behov
Mandag 30. mai 18.00 - 20.00	Klubbhytta	- Myraktiviteter - Myrfotball/rugby - Grilling på bålplassen	Husk skift! Ta gjerne med grillpinne til grillingen
Torsdag 2. juni	Tinnemyra nord	- Treningsløp; o-løype	Fristart fra 17.30
Lørdag 4. juni	Skrim	O-festivalen på Kongsberg	Mulighet for å løpe et ordentlig o-løp 😊
Mandag 6. juni	PINSE	- Ingen mandagstrening	
Torsdag 9. juni	Dipilen	- Treningsløp; o-løype	Fristart fra 17.30
Mandag 13. juni 18.00 - 19.45	Tinnemyra*	- Vannløype - Bading og grilling	Husk skift!
Torsdag 16. juni	Nordstul, Blefjell	- Treningsløp; o-løype	Fristart fra 17.30
Mandag 20. juni 18.00 - 19.45	Klubbhytta	- Oppvarming - Rekrutt-O-løp - Lek	

* = mandagstreninger; felles startpunkt med 13+

Mer info om treninger og aktiviteter; se nolweb.org og Facebook-siden 'Medlemmer av Notodden o-lag'.

