



Aktivitetsplan for rekruttene i NOL Vårsesongen 2025



Mandagstrening NOL's Treningsløp Andre aktiviteter

Dato/tid	Fremmøtested	Hoved-O-aktivitet	Kommentar	Ansvar for kveldsmaten [#]
Tirsdag 22. april 18.00 - 19.45	Klubbhytta	Karttilvenning; Stjerne Yatzy-O	Første trening i sesongen. O-skole 17.30	
Torsdag 24. april 17.30 - 19.00	Klubbhytta /Sætreåsen	Treningsløp*	Fristart 17.30-19.00	
Mandag 28. april 18.00 - 19.45	Klubbhytta	O-sløyfer- ledelinjer, holdepunkt	O-skole 17.30	
LØRDAG 3. mai 16.00 - 17.30	Klubbhytta / Tinnemyra nord	Treningsløp*	Fristart 16.00 -17.30	
Mandag 5. mai 18.00 - 19.45	Klubbhytta	Capsstafett	Nybegynnerkurs voksne	
Torsdag 8. mai 17.30 - 19.00	Klubbhytta / Tinnemyra vest	Treningsløp*	Fristart 17.30-19.00 Nybegynnerkurs voksne	
Fredag 9. mai	Tinfos	NOL arrangerer Tinfosløpet!	Bli med å løpe og/eller jobb dugnad! 😊	
Mandag 12. mai 18.00 - 19.45	Klubbhytta	Pokemon-O		
Torsdag 15. mai 17.30 - 19.00	Aalamoen /Aalamoen nord	Treningsløp*	Fristart 17.30-19.00	
Mandag 19. mai 18.00 - 19.45	Klubbhytta	Sløyfer med A/B poster		



* For mer informasjon om treningsløpene, se nolweb.org og Facebook-siden 'Medlemmer av Notodden o-lag'

Hvis ikke dagen for kveldsmat passer, bytt helst innbyrdes med andre foreldre (eller kontakt Erling)

Torsdag 22. mai 17.30 - 19.00	Høgås, vanntårnet	Treningsløp*	Fristart 17.30-19.00	
Mandag 26. mai 18.00 - 19.45	Bok og blueshuset	Treningsløp sprint*		
Mandag 2. juni 18.00 - 19.45	Klubbhytta	Vannløype		
Torsdag 5. juni 17.30 - 19.00	Høgås skole	Treningsløp*	Fristart 17.30-19.00	
7. - 9. juni	Pinseløpene på Kongsberg	Klubbtur	Mulighet for å løpe ordentlige o-løp!	
Torsdag 12. juni 17.30 - 19.00	Askemyra	Treningsløp*	Fristart 17.30-19.00	
Mandag 16. juni 18.00 - 19.45	Gjestrud gård, Tveiten	- Gjestrud Grand Prix	Sommeravslutning	
Torsdag 19. juni 17.30 - 19.00	Follsjø	Treningsløp*	Fristart 17.30-19.00	
3. - 6. juli	Sørlandsgaloppen, Kristiansand	Klubbtur til SG -25 i Kristiansand. NOL bor på o-camp denne helgen!	Bli med, bli med!!	



* For mer informasjon om treningsløpene, se nolweb.org og Facebook-siden 'Medlemmer av Notodden o-lag'

Hvis ikke dagen for kveldsmat passer, bytt helst innbyrdes med andre foreldre (eller kontakt Erling)