



## O-trening (treningsløp) 2025

Dato	Uke	Arena	Merket fra	Rekrutt-opplegg	Tema	Arrangør/ansvarlige	Kommentar
02.04	14	Berg skole		Kickoff	Mellomdistanse	Ingrid, Ailin, Elisabeth og Hege	
09.04	15	Aske, vedplassen	F.v. 301 mellom Larvik/Stavern	Karttegn+linje-o		Peder, Ole Edvard, Randi	
23.04	17	Gon	Gonveien	Capsstafett	Skog og sprint	Ole Petter, Asgeir, Maren Sofie	10-kamp
30.04	18	Ulfsbakk gård	F.v.302 Brunlanesveien	Poengløp 2 og 2	Langdistanse	Karina/Ine, Jørgen	
07.05	19	Tjøllingvollen	F.v. 303 ved Tjølling kirke	Smårunder		Tom, Celine og Thorunn	
14.05	20	Rømminga	Vestmarkveien	Stjerne-o	Kurve-o	Jørn, Elin og Eystein	
21.05	21	Omlidstranda	F.v.302 Brunlanesveien	Bingo-o		Per Olav, Arne og Lars Ole	
28.05	22	Gjerstad naturbarnehage	Rauanveien	Karttegn+stjerne-o		Trond, Ulric og Sølv	
04.06	23	Sky skole	Kleiverveien	Labyrint	Klubbmesterskap mellom	Tr.kom. + Per Øystein	mat, 10-kamp
11.06	24	Saga, Kjose	Kjoseveien	Karttegn	Mellomdistanse	Petter Bund/Tr.kom.	Kjose arr.
18.06	25	Rakke/Grevle	F.v. 301 like vest for Stavern	Klypeløp		Per Olav, Ingrid og Katrine	
		Sommerferie					
13.08	33	Jordestranda	F.v. 301 mellom Larvik/Stavern		O-duation	Per Olav, Per Henrik og Tonje	
20.08	34	?	?		Klubbmesterskap sprint	Hedrum OL	10-kamp
27.08	35	Undergangen	Vestmarkveien			Ole Petter, Karina og Elisabeth	
03.09	36	Brunla u-skole	F.v. 301 like nord for Stavern			Jørn/Elin og Lisbeth	
10.09	37	Klubbhuset Tanum	F.v. 302 Tanum		O-intervaller	Bjørn/Ida, Anne Lene + tr.kom.	mat, 10-kamp
17.09	38	Larvik torv			Sprint	Per Olav, Tom og Celine	
24.09	39	Tjøllingvollen	F.v. 303		Sprint	Trond, Asgeir og Ole Kristian	
01.10	40	Furumoa	F.v. 303, Torstrand	mikro-o	Sprint	Per Olav, Grethe og Heidi	10-kamp

**Oppmøte/start:** kl. 18:00 - Start til ca. 18:30

**Løypetilbud:** A-lang (4-5 km), A-kort (3 km), C-løype og rekruttoplegg. Sprinter og noen spesialøker har avvikende lengde

**EKT:** helst EKT på alle øker, men spesielt for rekruttoplegget. Klubben har noen hengende enheter vi kan bruke.

**Oppgaver:** løypelegging, OCAD-produksjon, uthenging av poster, praktisk gjennomføring og ta inn alle poster

**Grunneier:** husk å avtale med grunneier på arenaen du skal bruke. Dersom dette ikke er et offentlig friområde.

**Arena:** treningsløpet skal arrangeres fra planlagt arena, med mindre vektige grunner tilsier flytting. Flytting MÅ avklares med treningskomiteen!

**Start:** skal foregå på arena eller i umiddelbar nærhet. Unntakene er øker med spesialtema, der vi både merker til start og har bemanning på start.

**Trykking:** Avtal med treningskomiteen om trykking av kart, avhenger av terreng og detaljrikdom

**Resultater:** Arrangør noterer sluttiden på de som ønsker dette. Så kan resultater legges i "Aktivitetsgruppen" på Facebook, eller på klubbens nettsider.

**Spesiell info:** treningskomiteen og rekrutteringskomiteen vil drøfte hvert enkelt treningsløp med arrangør, for å tilpasse behovene best mulig.

**Frammøteliste:** Noter alle frammøtte på egen liste ut/inn for sikkerhet. Listen leveres til Per Olav etter treningsløpet for oppdatering.

**Rekrutter/nye løpere:** Det er viktig at vi tar i mot nye løpere som kommer på en god og imøtekommende måte.

**Pris:** treningsløp koster 30 kr. for løpere fra andre klubber. Klubbene, Hedrum, Lardal og Sandefjord blir fakturert felles. Enkelt deltakere - Vipps #18841

**Utstyr:** 2 stk mini-timere, start/målbukk (249), lånebrikker, kompass/tommelkompass, og kartplast i en egen plastbakk merket "Treningsløp" i garasjen.

**Saft:** Vi ønsker å tilby saft og noe kjeks til deltakerne i mål for å øke trivselen. Du finner dette på klubbhuset