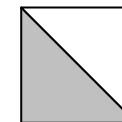
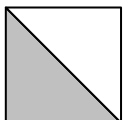


# VAREGG ORIENTERING

## TERMINLISTE 2007, VÅR

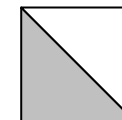


Måned	Tid	Fremmøte	Aktivitet	Ansvar	Egne notater
<b>MARS</b>					
	Mandag 26.	Badstuen kl 19:00	Rolig løpetur Fjellveien		Alle 13år +. Damene og Herrene stiller også. Evt. løpskarussell Fana stadion.
	Tirsdag 27.	Badstuen kl 18	R: O-trening ute. M/U/J: Intervalltrening i Fjellveien	Owen Bjarte	
	torsdag 29.	Krohnengen, kl 18:00	R: innetrening kl 18-19 M/U/J: 18-19: Ute: Styrke/spenst. 19-20: Inne: Basis/styrke/balls spill	Owen Mette	
<b>APRIL</b>					
Trening og skolefri!	Tirsdag 10.	Badstuen kl 17:45	O-trening for alle. Sandviken sykehus (evt. møt direkte kl 18)	Bjarte Andy	O-treningene starter opp 3. påskedag! Mor-O-teknisk: Bekking!
	Torsdag 12.	Badstuen kl 17.00	1. Sprintcup (IF Viking). Vi trenger biler. Start 1730-1830 Løype også for rekrutter		Forhåndspåmelding på Internett.
Nasjonal (15år +)	Fre 13.-Søn 15.		Solrenningen m.m. Østfold	Wenche	Egen invitasjon. (Bruk dine egenandeler fra dugnadene!)
Helgetur for alle	Lør 14.-Søn 15.	Badstuen kl 10.30	Kristornløpa på Stord. 1. Rankingløp. En klassisk Varegg tur med god stemning og mange med. Foreldre også!	Ivar	Forhåndspåmelding. Egen invitasjon.
	Mandag 16.	Badstuen kl 19:00	Rolig løpetur Fløien		Alle 13år +. Damene og Herrene stiller også
	Tirsdag 17.	Badstuen kl 17.00	2. Sprintcup (Gular). Vi trenger biler. Start 1730-1830 Løype også for rekrutter		Forhåndspåmelding på Internett
F	Onsdag 18.		Fristafetten	Johs	
	Torsdag 19.	Badstuen kl 18:00	O-trening for alle. <b>Munkebotn, Garpetjern</b> Rekruttene øver videre	Bjarte/ Helge	<b>Skrålorientering</b>
	Lørdag 21.	Badstuen kl 13:00	KM sprint, Fyllingsdalen (2. Kretsranking)		Forhåndspåmelding på Internett
Varegg arr.	Søn 22.	Badstuen kl 11:00	Kretsløp, Varegg / Kvernbit (3. Kretsranking)	Sverre	Mange har arrangementsoppgaver. Forhåndspåmelding innen onsdag 18.4.
(F)	Mandag 23.	Badstuen kl 19:00	Rolig løpetur Fløien		
	Tirsdag 24.	Badstuen kl 17.00	3. Sprintcup (Årstad). Start 1730-1830. Løype også for rekrutter		Forhåndspåmelding på Internett Vi trenger biler
F	Onsdag 25.	Skansemyren kl. 1800	"Skansemyrstafetten" + Klubbmesterskap terrengløp	Johs	



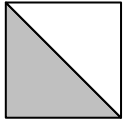
# VAREGG ORIENTERING

## TERMINLISTE 2007, VÅR



	Torsdag 26.	Badstuen kl 17:30 Badstuen kl 18:00	HL-relevant trening 14 år + . Ytrebygda, Skageveien Opp til 13 år (R / M) O-trening Badstuen	<b>Bjarte Helge</b>	<i>Kjøre: Gjesdal, Westergård, Rogne, Nordstrand, Valen</i>
	Mandag 30.	Badstuen kl 19:00	Rolig løpetur Fløien		<i>Alle 13år +. Damene og Herrene stiller også</i>
<b>MAI</b>					
<b>F</b>	Tirsdag 1.		Ask stafetten	<b>Johs</b>	
	Torsdag 3.	Badstuen kl 17:30 Badstuen kl 18:00	HL-relevant trening 14 år + . Tennebekk Opp til 13 år (R / M) O-trening Badstuen	<b>Bjarte Helge</b>	<i>En mannstafett. Kjøre: Hostad, Waller, Lerøy, Valen, Teigland</i>
<b>F</b>	Lørdag 5.	Badstuen	Svendals svenneprøve	<b>Johs</b>	
	Mandag 7.	Badstuen kl 19:00	Rolig løpetur Fløien		<i>Alle 13år +. Damene og Herrene stiller også</i>
	Tirsdag 8.	Badstuen kl 17.15	1. Pokalkamp (Askøy)		<i>Oppmennene mobiliserer</i>
	Torsdag 10.	Badstuen kl 18:00	O-trening for alle. Sted: <b>Varden</b>	<b>Bjarte</b>	<i>Kjøre: Valen, Haugland , Vonen, Fleten-Nielsen, Mikal Lerøy</i>
<b>F</b>	Lørdag 12.		Holmenkollstafetten (Oslo)		
<b>HL-samling</b>	Lør.12.- søn. 13.	Badstuen kl 12:30	Hovedløpsamling i Samnanger. Alder 13 +	<b>Siv</b>	<i>Egen invitasjon</i>
	Lørdag 12.	Badstuen kl 12:30	Hamla Grand Prix, Samnanger. Første start kl 15 (4. Kretsranking)		<i>Forhåndspåmelding innen onsdag 9.5.</i>
	Søndag 13.		Kompisstafetten, Samnanger. Start kl 12	<b>T &amp; UK</b>	<i>Interesserte melder fra til Kirsten. Etapper for alle</i>
	Mandag 14.	Badstuen kl 19:00	Rolig løpetur Fløien		<i>Alle 13år +. Damene og Herrene stiller også</i>
	Tirsdag 15.	Fløisletten kl 18:00	O-trening for alle Mor-O-teknisk: Stuping	<b>Andy +</b>	
	Mandag 21.	Badstuen kl 19:00	Rolig løpetur Fløien		<i>Alle 13år +. Damene og Herrene stiller også</i>
	Tirsdag 22.	Badstuen kl 17.00	2. Pokalkamp ved Lysekloster		<i>Oppmennene mobiliserer</i>
	Torsdag 24.	Badstuen kl 18:00	O-trening for alle. Munkebotn	<b>Bjarte</b>	
	26.5.. - 28.5..		PINSE. Arr. Kongsberg, Løten og Trondheim (NC)		<i>For spesielt interesserte</i>
	Tirsdag 29.	Fløisletten kl 18:00	O-trening for alle Mor-O-teknisk: Slaloming	<b>Andy +</b>	
	Torsdag 31.	Badstuen kl 17:30 Badstuen kl 18:00	HL-relevant trening 14 år + . Flaktveit Opp til 13 år (R / M) O-trening Badstuen	<b>Bjarte Owen</b>	<i>Kjøre: Waller, Dahl, Lund-Johansen, Nordstrand, Hostad</i>
<b>JUNI</b>					
	Søndag 3.	Badstuen kl 10:00	Strandebarm. Første start kl 13 (5. Kretsranking)		<i>Forhåndspåmelding innen onsdag 30.5.</i>
	Mandag 4.	Badstuen kl 19:00	Rolig løpetur Fløien		<i>Alle 13år +. Damene og Herrene stiller også</i>
<b>Varegg-arr.</b>	Tirsdag 5.	Badstuen kl 17.15	3. Pokalkamp Fløisletten	<b>Wenche</b>	<i>Mange har arrangementsoppgaver. Oppmennene mobiliserer</i>





VAREGG ORIENTERING  
TERMINLISTE 2007, VÅR

