



## Aktivitetsplan 2017 Wing O-klubb

### Vår

tid	Aktivitet	Sted	Ansvar
Søndag 12. mars	Buldring og pizza – ungdom 13 år og oppover	Buldrehallen	Wing, internt
Lørdag 18. mars	Innendørs o-løp	NTNU Realfagsbygget	Wing, internt
Lørdag 18. mars	Fest på Tømmerholt		Wing, internt
tirsdag 28. mars	Trening ute	Devlebukta	Wing, internt
Torsdag 30. mars	Trondheim Sprintcup – løp 1	Hansbakkfjæra, Ranheim	Wing
Torsdag 6. april	Trondheim Sprintcup – løp 2	Malvik	Malvik
Onsdag 19. april	Trening - utendørs		Wing, internt
Torsdag 20. april	Trondheim Sprintcup – løp 3		Byåsen
Lørdag 22. april	Vårsleppet - Bjugn	Bjugn	Bjugn IL
Søndag 23. april	Finn Fram + lansering tur-o	Bekken + Tømmerholt	Wing (Hanne, Jon)
Mandag 24. april	Oppstart o-skole for nybegynnere		Wing, internt (Liv)
Mandag 24. april	Trening - utendørs	Devlebukta	Wing, internt (Arne Inge)
Torsdag 27. april	Trondheim Sprintcup – løp 4 / TA-sprint 1	Stjørdal	Stjørdals-Blink
Torsdag 4. mai	Trondheim Sprintcup – finale		NTNU
Mandag 8. mai	Trening - utendørs	Korsvika	Wing, internt (Per Ivar)
Torsdag 11. mai	Ungdomsløp 1	Melhus	Melhus
Mandag 15. mai	Trening - utendørs	Tømmerholt	Wing, internt (Eivind)
Torsdag 18 mai	Ungdomsløp 2	Malvik	Malvik
Fredag 19. mai	Camp Tømmerholt – grilling, leik og overnatting i telt.	Tømmerholt	Wing, internt
Lørdag 20. - søndag 21. mai	KM – sprint og mellom		Trollelg/Leik



Mandag 22. mai	Trening - utendørs	Bekken	Wing, internt (Bernt)
Onsdag 24. mai	Ungdomsløp 3		Freidig
Fredag 26. – søndag 28. mai	Trondheim Open		Nidar Øst/ Wing
Mandag 29. mai	Wing4	Tømmerholt	Wing, internt (Terje)
Torsdag 1.juni	Ungdomsløp 4		Skogskarene
Torsdag 8. juni	Ungdomsløp 5		Byåsen
Mandag 12. juni	Trening - utendørs		Wing, internt (Lars)
Lørdag 17. juni	Jukkola/Venla. Wing stiller med dame- og herrelag. <a href="#">Info</a>	Joensuu, Finland	
Mandag 19. juni	Trening - utendørs		Wing, internt (Jon)
Mandag 19. juni	Sommeravslutning – grilling. Alle medlemmer m/ familie er velkommen ☺	Tømmerholt	Wing, internt
Onsdag 21. juni	Klubbmesterskap. Alle klubbmedlemmer og foreldre oppfordres til å delta		Wing, internt (Agnar)
23.-25. juni	O-festival – klubbturn med festivaldeltakelse. Det organiseres felles overnatting. <a href="#">Info om o-festivalen</a>	Oppdal	Freidig
	Sommer o-leir – 11-14 år		Byåsen/Freidig

Oppmøtetid til treninger er kl 18.00. Informasjon om treninger og annen aktivitet legges ut på hjemmesiden [www.wingok.no](http://www.wingok.no) og på klubbens facebookside. I tillegg til mandagstreningene gjennomføres intervalltreninger på onsdag kl 18.00 – oppmøte på Lohove (evt andre oppmøtesteder publiseres på hjemmeside og fb)

Påmelding til løp skjer på Eventor – [her](#)



## Høst

*Tid og sted for høstens treninger er ikke fastsatt, oppdatert plan kommer før sommerferien*

Tid	Aktivitet	Sted	Ansvar
Torsdag 10.- tirsdag 15. august	O-landsleir/HL – ungdom 13-16. <a href="#">Info</a>	Beitostølen	Øystre Slidre IL Kontaktperson i Wing: Liv Tennes
	Trening – oppstart høsttermin Kveldsmat etter trening	Tømmerholt	Wing, internt
Torsdag 24. august	Ungdomsløp 6		Nidarøst
Torsdag 31. august	Ungdomsløp 7		Trollelg
Lørdag 2. september	KM - lang		Melhus
	O-troll. Overnattingshelg for 10-12 åringene		STOK
	Østersundtur – felles for hele STOK. Løpene Ålgjakten og Loffelunken ( <a href="http://www.eventor.orientering.se">www.eventor.orientering.se</a> )	Østersund	STOK
Fredag 15. - Søndag 17. september	Tour de Trondheim		NTNUI
Fredag 22. – søndag 24. september	Norgescup, o-idol + NM jr stafett		Byåsen
Søndag 1.oktober	Jaktprøven		Freidig
Onsdag 4. oktober	Byåsennatta		Byåsen
	Trening - nattorientering		
Lørdag 15. oktober	Hu og Hei – gampeløpet		NTNUI
	Trening – siste utetrening i år		
	Sesongavslutning Sammenkomst for alle		Wing – internt



	Trondheim Urban		Wing
	Halloween o-løyper, kaffe & boller	Tømmerholt	Wing – internt
	Søndagssamling – førjul m/gløgg	Tømmerholt	Wing – internt