

POL-treninger for ungdom og voksne våren 2024

Tirsdagstreninger

Tirsdag	Oppmøte	Opplegg
2/4	Borge Skole	Løype i Borgeåsen
9/4	Tveten Skole	Sløyfer + enmannstafett
16/4	Klubbhuset	Runder i Borgeåsen
23/4	Klubbhuset	Sprint Kjølnes
30/4	Heistad Skole	Moment-O
7/5	Skrukkerødtoppen	Kompassrunder Bjørntvedt
14/5	Stridsklev skole	Quiz-intervaller
21/5	NRK Borgeåsen	Karthusk/forenkling
28/5	Røyskattlia	Terrengtest
4/6	Krogshavn	Klubbmesterskap Krogshavn
11/6	Tørmo kapell	Rambo-løype Kverndammen
18/6	Olavsberget	Quadrathlon

Onsdagstreninger

Onsdag	Oppmøte	Opplegg
3/4	Tørmo Kapell	Moment-O, Frydentopp
10/4	Røyskattlia	Sævig-intervall
17/4	Stathelle kirke	Sprint
24/4	Svanvik skole	stafett-trening
1/5	Tønsberg	KM sprintstafett
8/5	Petter Aas (veien innover fra XL bygg Heistad)	Fin-orientering
15/5	Trommedalsveien	Kurveorientering
22/5	NCC Findal	Kompass/retning
29/5	Idrettsmyra	Sløyfer på Rognsbru, sørsiden av veien
5/6	Nordre Skifjell 17.45 for samkjøring	Vealøs på langs, rolig o-teknisk langtur
12/6	Sjeseveien skole	Gaflede stafettsløyfer med fellestarter, Røsskleiva
19/6	Larvik - mer info kommer	HL-relevant trening