



Rev. 2022-04-04

Trenings- og aktivitetsplan Gjø-Vard 2022

Vår



Uke	Måned	Aktivitet	Arrangement	Frammøtested	Ansvarlig	Kommentarer
	mandag 18. april	Myrsprinten	Vang OL			
	tirsdag 19. april	Introkurs		NTNU/Fagskolen	Marte, Ole-Roald, Emma, Live, Annar	8-12år og nye
		Klubbtrening 13+		Blindtarmen, Skreia	Erlend (Hege)	13år og eldre
	onsdag 20. april	Nammo-cup 1	Sprint	Hamar OK, Vang OL		
	torsdag 21. april	Vårsprint-cup 1		Reinsvoll	Erlend	A, B, C-løyper
	fredag 22. april					
	lørdag 23. april	Lørdagskjappen	Einarbu-samling	OK Moss	Mjøso	13-20år
	søndag 24. april	Smaalenenløpet	Einarbu-samling	Indre Østfold OK	Mjøso	13-20år
16	mandag 25. april					
	tirsdag 26. april	Klubbtrening (8-12år)	Kick off/info/foreldre/første trening	NTNU/Fagskolen	Ole-Roald	8-12år og nye
		Mjøso-trening (13-20)		Sted kommer	Mjøso/Eskil	13-20år
	onsdag 27. april					
	torsdag 28. april	Vårsprint-cup 2		Kapp	Erlend	A, B, C-løyper
	fredag 29. april	NM sprint jr - NC sprint sr	Raumar Orientering	Akershus og Oslo		NC-jr
	lørdag 30. april	NM knockout sprint	Raumar Orientering	Akershus og Oslo		NC-jr
17	søndag 1. mai	NM sprint stafett	Raumar Orientering	Akershus og Oslo		
	mandag 2. mai					
	tirsdag 3. mai	Klubbtrening		Kopperud	Emma/Live/Erlend	alle m/TT, Klubbtoy
	onsdag 4. mai					
	torsdag 5. mai	Vårsprint-cup 3		Starum	Erlend	A, B, C-løyper
	fredag 6. mai	Avreise TIO-mila	Busstur		Mjøso/Hege	13-20år
	lørdag 7. mai	TIOmila		Ørebro	Mjøso/Hege	13-20år
	søndag 8. mai	TIOmila		Ørebro	Mjøso/Hege	13-20år
	mandag 9. mai					
	tirsdag 10. mai	Klubbtrening		Kopperud	Emma/Live/Erlend	alle m/TT
	onsdag 11. mai	Vest-Mjøsa cup 1		Engsmarka, Skreia	TT	
	torsdag 12. mai	Torsdagsløp nr 4		Jørstadmoen, Lillehamm	Lillehammer/Hege	N, C, A-løyper
	fredag 13. mai					
	lørdag 14. mai					
19	søndag 15. mai					
	mandag 16. mai					
	tirsdag 17. mai	Grunnlovsdag				
	onsdag 18. mai	Nammo-cup 2	Mellomdistanse – parstart	Løten		13-20år
	torsdag 19. mai	GTR-trening	Terrengtest	Reinsvoll dammen	Erlend	
	fredag 20. mai					
	lørdag 21. mai	Mjønerløpet	Elverum			
20	søndag 22. mai					
	mandag 23. mai					
	tirsdag 24. mai	Klubbtrening		Kapp skole	Emma/Live/Erlend	alle m/TT
	onsdag 25. mai	Mjøso-trening		Sted kommer	Mjøso	13-20år
	torsdag 26. mai	Kr. Himmelfart				
	fredag 27. mai					
	lørdag 28. mai	Unionsmatchen		Gøteborg	Mjøso	13-16år
	søndag 29. mai	Unionsmatchen		Gøteborg	Mjøso	13-16år
	mandag 30. mai					
	tirsdag 31. mai	Klubbtrening	Åpningsfest	Øverby	Annar (Marte)/Erlend	alle m/TT, Klubbtoy
	onsdag 1. juni	Vest-Mjøsa cup 2	Sprint	Gjøvik sentrum nord	GV/Are S, Annar	Klubbmesterskap
	torsdag 2. juni	GTR-trening	Omløp sprintløyper	Gjøvik sentrum nord	Erlend	
	fredag 3. juni					
	lørdag 4. juni	Pinsesprinten	Hamar OK, Løten o-lag			
	søndag 5. juni	Elgdilten	Hamar OK, Løten o-lag			NC-jr
	mandag 6. juni	Løvspretten	Hamar OK, Løten o-lag			NC-jr
	tirsdag 7. juni	Klubbtrening		Øverby	Annar (Ole-Roald)/Erlend	
	onsdag 8. juni	Vest-Mjøsa cup 3		Laupen	TT	
	torsdag 9. juni	GTR-trening	Kompass, avstand	Laupen	Erlend	
	fredag 10. juni					
	lørdag 11. juni	KM mellom, Gjø-Vard-løpet	Gjø-Vard OL		Tommy, Even L (Øyvind)	
	søndag 12. juni	KM sprint, Gjøviksprinten	Gjø-Vard OL		Tommy (Astrid/Torbjørn)	
23	mandag 13. juni					
	tirsdag 14. juni	Klubbtrening		Osbakken/Skumsjøen		Sommeravslutning med TT
	onsdag 15. juni	Nammo-cup 3	Langdistanse Fellesstart	Snertingdal		
	torsdag 16. juni	GTR-trening	Omløp Nammo	Snertingdal	Erlend	
	fredag 17. juni					
	lørdag 18. juni	Midtsommerløpene	HL-Samling	Stokke	Innlandet O-krets	13-16år
	søndag 19. juni	Midtsommerløpene	HL-Samling	Stokke	Innlandet O-krets	13-16år
24	mandag 20. juni					
	tirsdag 21. juni	Klubbtrening	Døpeløp	Laupen	Erlend	
	onsdag 22. juni					
	torsdag 23. juni	GTR-trening	Kurvekart	Almskogen	Erlend	
	fredag 24. juni	O-Festivalen	Klubbssamling	Kongsvinger	Hege	NC-jr
	lørdag 25. juni	O-Festivalen	Klubbssamling	Kongsvinger	Hege	NC-jr
	søndag 26. juni	O-Festivalen	Klubbssamling	Kongsvinger	Hege	NC-jr

Tirsdager	Trening	Klubbtreninger Gjø-Vard, Frammøte 17:50. Treningen starter kl 18:00 og varer til ca.19:15	
	Nammo-Cup	Barne- og Ungdoms cup for Mjøso. Se www.mjoso.no for mer info om Nammo-cupen	
Onsdager	Vestmjøsa-cup	Cupløp: Samarbeid Tøten-Troll og Gjø-Vard de fleste onsdagene det ikke er Nammo Cup	
Torsdager	GTR-treninger	Treninger beregnet på 13+ eller øvede. Løyper på B- og A-Nivå.	
Helg		Utvalgte O-løp. Se http://eventor.orientering.no/Events for komplett terminliste	

Trenere
Marte Mørk Furunes, 450 65 414
Ole Roald Rime, 916 89 996
Live Raknes Sogstad, 467 78 984
Emma Visted-Hansen, 979 45 860
Hege Solerød, 959 26 272
Martin Øhman, 971 33 554

mmfurunes@gmail.com Gruppe 8-12år
oleroaldrime@gmail.com Gruppe 8-12år
isogstad@gmail.com Gruppe 8-12år
emmvis@hotmail.com Gruppe 8-12år
hege.solerod@gmail.com Gruppe 13-20år
oh72man@gmail.com Voksne