



Rev. 2022-08-16

Trenings- og aktivitetsplan Gjø-Vard 2022

Høst



Uke	Måned	Aktivitet	Arrangement	Frammøtested	Ansvarlig	Kommentarer	
	mandag 15.	august					
	tirsdag 16.	august	Klubbtrening 8-12år		Vind P-plass N	Marte, Ole-Roald, Emma, Live, Annar	8-12år og nye
33			Klubbtrening 13+		Torsetra	Erlend (Hege)	13år og eldre
	onsdag 17.	august	Vest-Mjøsa cup 4	Vestbakkvegen (Bruflat)	Flyplasskartet	Gjø-Vard	
	torsdag 18.	august	GTR-trening	Momentløype	Flyplasskartet	Kjersti	
	fredag 19.	august					
	lørdag 20.	august	Night Hawk Relay	Også individuelt løp	Ringkollen	Natthauken IL, Ringerike OL, Tyrving IL	
	søndag 21.	august	Night Hawk Relay	Også individuelt løp	Ringkollen	Natthauken IL, Ringerike OL, Tyrving IL	
	mandag 22.	august					
	tirsdag 23.	august	Klubbtrening		Almsskogen	Live og Emma, Erlend	
	onsdag 24.	august	Nammo-cup 4		Lygna	Innlandet, Hadeland OL	Minibuss
	torsdag 25.	august	GTR-trening	Veivalg	Torsetra	Erlend	
fredag 26.	august						
lørdag 27.	august	Myrtrampen - KM-Lang		Gåsbu	Vang OL		
søndag 28.	august	KM-Stafett	Stafett og individuelt	Gåsbu	Vang OL		
mandag 29.	august						
tirsdag 30.	august	Klubbtrening		Almsskogen	Live og Emma, Erlend		
onsdag 31.	august	Vest-Mjøsa cup 5	Klubbmesterskap Mellom	NM-kart	TT		
torsdag 1.	september	GTR-trening	Dueller	Lensbygd	Erlend		
fredag 2.	september						
lørdag 3.	september						
søndag 4.	september	Fjeldilten		Austlid	Lillehammer OK		
mandag 5.	september						
tirsdag 6.	september	Klubbtrening	Flyplasskartet	Bruflat, Vestbakkvegen	Annar, Erlend		
onsdag 7.	september	Vest-Mjøsa cup 6		Vesterås Skumsjøen	GV, Live og Emma		
torsdag 8.	september	NM langdistanse		Løvli Krokskogen	Asker Skiklubb, Tyrving IL	NC-jr	
fredag 9.	september						
lørdag 10.	september	NM mellomdistanse		Solli i Vestmarka	Asker Skiklubb, Tyrving IL	NC-jr	
søndag 11.	september	NM stafett		Vassendlandet, Fall	Rond OL		
mandag 12.	september			Solli i Vestmarka	Asker Skiklubb, Tyrving IL		
tirsdag 13.	september	Klubbtrening	Flyplasskartet	Bruflat, Vestbakkvegen	Live og Emma, Erlend		
onsdag 14.	september	Vest-Mjøsa cup 7		NM-kart	TT		
torsdag 15.	september	GTR-trening	Uten kompass	NM-kart	Erlend		
fredag 16.	september						
lørdag 17.	september	Nammocup 5 - finale	Reinsvolldammen	Innlandet, Gjø-Vard OL	Mjøs-O, Eskil	0-20år	
søndag 18.	september	Nammo-samling		Gjøvik	Mjøs-O		
		Snertingdalsløpet		Snertingdal		13-20år	
		O-troll-leir		Gjøvik	Innlandet/Gjø-Vard	8-12år	
		Snertingdalsløpet		Snertingdal	Marte og Ole-Roald		
mandag 19.	september						
tirsdag 20.	september	Klubbtrening	Poster fra Nammo-cup	Reinsvolldammen	Annar, Erlend		
onsdag 21.	september						
torsdag 22.	september		Ingen GTR-trening				
fredag 23.	september	NC sprint		Svansedammen skole	Konnerud IL	NC-jr	
lørdag 24.	september	NC mellom og O-idol		Svansedammen skole	Konnerud IL	NC-jr, 16år	
søndag 25.	september	NM junior stafett		Svansedammen skole	Konnerud IL		
mandag 26.	september						
tirsdag 27.	september	Klubbtrening		Øverby, Gjøvardstua	Live og Emma, Erlend		
onsdag 28.	september						
torsdag 29.	september	GTR-trening	Terrengtest	Reinsvolldammen	Erlend		
fredag 30.	september						
lørdag 1.	oktober	Furugampen			Hamar OK		
søndag 2.	oktober	Ringreven	Mix-stafett		Ringsaker OK		
mandag 3.	oktober						
tirsdag 4.	oktober	Klubbtrening		Øverby, Gjøvardstua	Live og Emma, Erlend	Sesongavslutning med TT	
onsdag 5.	oktober						
torsdag 6.	oktober	GTR-trening	Natt	Almsskogen	Erlend		
fredag 7.	oktober	KM natt	Grue IL				
lørdag 8.	oktober						
søndag 9.	oktober						
41		HØSTFERIE					

Tirsdager	Trening	Klubbtreninger Gjø-Vard, Frammøtte 17:50. Treningen starter kl 18:00 og varer til ca.19:15	
	Nammo-Cup	Barne- og Ungdoms cup for Mjøs-O. Se www.mjoso.no for mer info om Nammo-cupen	
Onsdager	Vestmjøsa-cup	Cupløp: Samarbeid Toten-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	