



Uke	Måned	Dag	Dato	Aktivitet	Arrangement	Frammøtested	Ansvarlig	Kommentarer
		lørdag	12. august	Myrtrampen		Gåsbu	Vang	
		søndag	13. august	Fjelltilten		Austlid	Lillehammer	
		mandag	14. august					
		tirsdag	15. august	Klubbtrening		Kiseskogen	Erlend	Åpent for alle
		onsdag	16. august					
		torsdag	17. august					
		fredag	18. august					
		lørdag	19. august	Night Hawk Relay			Natthauken IL/Fet OL	
33		søndag	20. august	Night Hawk Relay			Natthauken IL/Fet OL	
		mandag	21. august					
		tirsdag	22. august	Klubbtrening		Almskogen	Erlend, Marte/Ole-Roald	Oppstart høst for de yngste
		onsdag	23. august	Nammo-cup 4	Fellesstart, lang	Stavåsen, Elverum	Elverum	
		torsdag	24. august	GTR-trening	Terrengetest	Reinsvolldammen	Kjersti	Parker ved Reinsvolldammen
		fredag	25. august					
		lørdag	26. august	KM lang			Gjø-Vard/Toten-Troll	
34		søndag	27. august	KM stafett			Gjø-Vard/Toten-Troll	
		mandag	28. august					
		tirsdag	29. august	Klubbtrening	KM-kart	Totenåsen	Erlend	13år og eldre
		onsdag	30. august	VMC 5	Skogsprint	Elvedalen	Snertingdal	
		torsdag	31. august	NM-langdistanse			Kristiansand OK	NC-jr
		fredag	1. september	NM mellom kval			Kristiansand OK	senior (Veteranmesterskap Modum)
		lørdag	2. september	NM Mellomdistanse			Kristiansand OK	NC-jr (Veteranmesterskap Modum)
35		søndag	3. september	NM stafett			Kristiansand OK	(Veteranmesterskap Modum)
		mandag	4. september					
		tirsdag	5. september	Klubbtrening		Brufat	Erlend, Marte/Ole-Roald	
		onsdag	6. september	VMC 6	Mellomdistanse	Engsmarka Skreia	T-T	
		torsdag	7. september	GTR-trening		Engsmarka Skreia	Erlend	
		fredag	8. september					
		lørdag	9. september					
36		søndag	10. september					
		mandag	11. september					
		tirsdag	12. september	Klubbtrening 13+		Reinsvolldammen	Erlend	Parker ved Reinsvolldammen
		onsdag	13. september	VMC 7	Finale og Premieutdeling VMC, Klubbmesterskap	Veset	Gjø-Vard	
		torsdag	14. september					
		fredag	15. september	NC sprint		Tromsø	Hege	NC-jr
		lørdag	16. september	NC mellom/O-idol		Tromsø	Hege	NC-jr, 16år
			16. september	Rondslitet		Vassenden, Trevatn	Rond	
37		søndag	17. september	NMjr stafett		Tromsø	Hege	16-20år
		mandag	18. september					
		tirsdag	19. september	Klubbtrening		Veset	Erlend, Marte/Ole-Roald	
		onsdag	20. september					
		torsdag	21. september	GTR-trening		Laupen	Erlend	
		fredag	22. september	KM-Natt		Løten	Løten	
		lørdag	23. september	Nammo-cup-5	Jaktstart-finale	Torsætra	Toten-Troll	
38		søndag	24. september	Nammo-leir/O-Troll-leir				info kommer
		mandag	25. september					
		tirsdag	26. september	Klubbtrening		Toppenplassen	Erlend	
		onsdag	27. september					
		torsdag	28. september	GTR-trening	3000 m	Raufoss Stadion	Erlend	
		fredag	29. september					
		lørdag	30. september	Furugampen		Furuberget, Hamar	Hamar OK	
39		søndag	1. oktober	Ringreven	Mix-stafett	Moelv	Ringsaker OK	
		mandag	2. oktober					
		tirsdag	3. oktober	Klubbtrening		Gjø-Vard-stua	Erlend, Marte/Ole-Roald	Sesongavslutning/grilling
		onsdag	4. oktober					
		torsdag	5. oktober	GTR-trening		Myrsjøen	Erlend	
		fredag	6. oktober					
		lørdag	7. oktober					
40		søndag	8. oktober					

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 Mjøs-O. Se <a href="http://www.mjoso.no">www.mjoso.no</a> for mer info om Nammo-cupen
Onsdager	Vestmjøsa-cup	Cupløp: Samarbeid Toten-Troll, Snertingdal 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 <a href="http://eventor.orientering.no/Events">http://eventor.orientering.no/Events</a> for komplett terminliste

Trenere	Marte Mørk Furunes, 450 65 414	<a href="mailto:mmfurunes@gmail.com">mmfurunes@gmail.com</a>	Gruppe 8-13år
	Ole Roald Rime, 916 89 996	<a href="mailto:oleroaldrime@gmail.com">oleroaldrime@gmail.com</a>	Gruppe 8-13år
	Hege Solerød, 959 26 272	<a href="mailto:hege.solerod@gmail.com">hege.solerod@gmail.com</a>	Gruppe 13-20år

Eventuelle endringer kommer i Spond. Gruppelenke til Gjø-Vards Spond: <https://group.spond.com/PWVQS>

\* Høsten 2023 har alle opp til og med 13 år egen trening og aktivitetsplan