



www.hedrumolag.no

Klubbkveld 17. oktober 2023



Husk å føre Grasrotandenlen på Hedrum O-lag



www.hedrumolag.no

O-løp fra Eventor

Dato	Konkurranse	Arrangør
tor. 19.10	Nattcup 1	 Notodden OL
ons. 25.10	Larviksløpet m/halloween-o	 Larvik OK
lør. 28.10	SkienSmila	 Skien OK
lør. 11.11	Rørholtmarka Rundt	 OK Skeidi
tir. 26.12	Tøffen	 Larvik OK

Husk å føre Grasrotandenlen på Hedrum O-lag



Treningsopplegg i vinter

Tirsdager på Hedrum Ungdomsskole

- 18-19: Trening ute (o-teknisk / intervall)
- 19-20: Trening inne (styrketrening)

Onsdager

- Vi deltar på Vinter-Jukola. Se terminlista for oppmøtesteder.

Torsdager ved flaggstengene i Bøkeskogen

- 18: Rolig/Intervall/Test



Treninger høst-vår HUS 2023-2024.

Dato-Tid	Sted	Type trening	Ansvar
17 okt 1800	HUS	Klubbkveld	
24 okt 1800	HUS	O teknikk	Anders Kr
31 okt 1800	HUS (Monica)	Intervall	Roger
7 nov 1800	HUS	O teknikk	Espen
14 nov 1800	HUS	Intervall	Ludvig
21 nov 1800	HUS (Monica)	O teknikk	Sindre
28 nov 1800	HUS	Intervall	Jørgen

Treningene i høst-vinter -vår blir ca som i fjor. Det blir intervall og o teknikk 2 hver gang. Monica er satt opp til å ha styrketreninger 6 ganger.

Da vet alle når de må ha med lykt på treningene. Kan ha med lykt på intervalltreningene også. REFLEKSVEST skal være med hver gang.

De som har ansvar bestemmer selv hva de vil gjøre på treningene med intervall/o teknikk. Vedkommende har også styrketreningen inne.

Styrketreningen inne blir nok tilnærmet det den har vært tidligere. 6-8 styrke øvelser.

Prøve nå i starten med dette opplegget.



www.hedrumolag.no



Treninger	Høst- vinter- vår	Bøkeskogen	2023-24
Dato- Tid	Sted	Type trening	Ansvar
19 okt 1800	Bøkeskogen	Langtur	Anders Kr
26 okt 1800	Bøkeskogen	Langtur	Eelco
2 nov 1800	Bøkeskogen	Langtur	Sindre
9 nov 1800	Bøkeskogen	Intervall	Anders Kr
16 nov 1800	Bøkeskogen	Langtur	Jørgen
23 nov 1800	Bøkeskogen	Intervall	Roger

Treningene starter kl 1800. Det blir en blanding av intervaller og langturer. Da vet alle hva slags trening det blir.

Test løp tar vi ca en gang i måneden hvis forholdene tillater det.

Langturene blir i rolig tempo. Deler inn i 2 grupper som springer en lengre og en kortere tur.

Intervall treningene blir i Bøkeskogen. Oppvarming rundt i skogen.

Den som har ansvar bestemmer et oppmøtested etter oppvarming og tar intervallene ut derfra.

Spm ring Anders Kr 95080831.



www.hedrumolag.no

Høstruslær'n

I mange år har vi arrangert Høstruslær-turer for Larvik og Omegns Turistforening. I år blir det 2 turer.

5/11: Nauf

Anne Marit og Martin

12/11: Tagtvedt (samkjøring med Julemesse)

Tom og Roger

Det blir spørsmål til voksne og barn, bål og svartkjele m/kaffe.



Julemesse

- Selve julemessa: 11. og 12. november på Hedrum Ungdomsskole
 - Oppmøtetid kl. 09 (messen er åpen 11-15 begge dager)
 - Tilrigging fredag 10. november fra kl. 17.
- Bakekveld på skolekjøkkenet mandag 6. november fra kl. 16:00.
 - Vi håper på godt oppmøte fra så mange som mulig.
 - Kvalifikasjoner som kreves: Må minst kunne koke opp vann.
 - Ta med forkle.



Danmarkstur

- Nordjysk 2-dagers er det vi satser på framover (ikke Solstua)
- 8-10/3 2024 i Hirtshals/Uggerby
- Overnatte i Hirtshals på vanlig sted?
 - Finne noe annet?
 - Sammen med annen klubb?
- Andre ønsker?





www.hedrumolag.no

O-ringen i Sverige

Tid: 21-27 juli 2024

Sted: Smålandskusten (Oskarshamn)

Nett: o-ringen.se

Hva: Løp og camping

Frist:

Huvud- och kortklass OL	-20%	-10%	Ord.	+30%
Sista anm.dag	5 nov	7 apr	2 juni	därefter
Upp tom 16 år	900	1010	1130	1460
17-20 år	1240	1390	1550	2010
21 år och äldre	1910	2150	2390	3100
Inskolning	560	630	700	910





www.hedrumolag.no



Bestilling av tøy på nett



Husk å føre Grasrotandenlen på Hedrum O-lag



www.hedrumolag.no

**Premie til den som
verver flest nye medlemmer
i 2023!**

Husk å føre Grasrotandenlen på Hedrum O-lag



www.hedrumolag.no



Husk å føre Grasrotandenlen på Hedrum O-lag



www.hedrumolag.no

Årsfest?

- Dato: 27. januar 2024
- Sted: Åshall? Nansethytta? Andre steder?
- Musikk: "Boksmusikk", dvs Spotify. Send inn ønsker på forhånd.
- Vertskap: Vi satser på at en gjeng fra de under 40 steller i stand 😄
- Årsfest i forbindelse med årsmøte?
- Kutte ut årsfesten?



Klasser i KM (1 av 2)

Juniorkullene er små og det er lav deltagelse. Deltagelse i D/H21 er også til tider tynn. En mulighet kan være å endre 17-18, 19-20 til 17-20 for langdistanse og 17-18, 19-20, 21 til D/H17- for sprint og mellomdistanse. Dette vil være på linje med andre kretser av tilsvarende størrelse.



Klasser i KM (2 av 2)

- Bør det være like KM klasser/medaljeregler for skogsstafetten og sprintstafetten?
- D/H 13-16 og D/H 17- er ok, men hva med veteranklassene?



www.hedrumolag.no



18

Takk for i kveld
og vel hjem

Husk å fjerne Grasstandelen på Hedrum Olag