



## Aktivitetsplan 2017 Wing O-klubb

### Høst

Tid	Aktivitet	Sted	Ansvar
Torsdag 10.- tirsdag 15. august	O-landsleir/HL - ungdom 13-16.	Beitostølen	Øystre Slidre IL
Søndag 20. august	Hølundaløpet		Leik
Mandag 21.aug	Mandagstrening - oppstart høsttermin	Tømmerholt	Wing, internt
Torsdag 24. august	Ungdomsløp 6	Hoeggen Skole	Nidarøst
Fredag 25.septeber	MN Mesterskap, sprint	Levanger	Frol
Lørdag 26.septeber	MN Mesterskap, langdistanse	Levanger	Frol
Søndag 27.septeber	MN Mesterskap, stafett	Levanger	Frol
Mandag 28.aug	Mandagstrening	Storsvingen, Bymarka	Wing, internt
Torsdag 31. august	Ungdomsløp 7		Trollelg
Lørdag 2. september	KM - lang		Melhus
Mandag 4.september	Wing4er - Klubbmesterskap	Fjellsetra, Bymarka	Wing, internt
Torsdag 7.september	Ungdomsløp 8	Tømmerholtet	Wing
??	O-troll. Overnattingshelg for 10-12 åringene		STOK
Lørdag 9. - søndag 10.september	Østersundtur - felles for hele STOK. Løpene Ålgjakten og Luffaloknen	Østersund	STOK
Mandag 11.september	Mandagstrening	Tømmerholt	Wing, internt
Fredag 15.september	Tour de Trondheim	Vikåsen	NTNUI
Fredag 16.september	Ungdomsløp 9/Tour de Trondheim	Vikåsen	NTNUI
Fredag 17.september	Tour de Trondheim	Vikåsen	NTNUI
Mandag 18.september	Mandagstrening	Tømmerholt	Wing, internt
Fredag 22. - søndag 24.	Norgescup, o-idol + NM jr stafett		Byåsen
Mandag 25.september, kl 19:00	Mandagstrening, nattorientering	Lohove	Wing, internt
Onsdag 27.september	Gimse by night, fellesstart	Gimse	Melhus
Lørdag 30.sep, kl 15:00	Wing4er, Bruk GPS klokke de som har.	Tømmerdalen/Kobberdammen	Wing, internt
Søndag 1.oktober	Jaktprøven		Freidig
Mandag 2. oktober	Mandagstrening - siste offisielle utetrening i år	Tømmerholt	Wing, internt
Onsdag 4. oktober	Byåsennatta		Byåsen
Lørdag 15. oktober	Hu og Hei - gampeløpet		NTNUI
?	Sesongavslutning		Wing - internt
Søndag 29.oktober, kl 13:00	Hell-O-ween løp/o-løyper, kaffe & boller	Tømmerholt	Wing - internt
Søndag 29.oktober, ??	Trondheim Urban	Torget	Wing
Søndag 17.desember, kl 15:00	Søndagssamling - førjul m/glegg	Tømmerholt	Wing - internt

Oppmøtetid til treninger er kl 18.00. Informasjon om treninger og annen aktivitet legges ut på hjemmesiden [www.wingok.no](http://www.wingok.no) og på klubbens facebookside. I tillegg til mandagstreningene gjennomføres intervalltreninger på onsdag kl 18.00 - oppmøte på Lohove (evt andre oppmøtesteder publiseres på hjemmeside og fb)

Påmelding til løp skjer på Eventor