



TRENINGS- OG AKTIVITETSPLAN FOR HØSTSESONGEN 2009

Dato	Dag	Tidsp.	Sted	Aktivitet
18.8.	tir	17.30	Midgard/Bjørnestad, merket fra RV 401	Rekrutt - trening
22.-23.8.	lør-søn			O-trolleir
23.8.	søn	11.00	Vassbotn (Oggevatn)	Nærløp
25.8.	tir	18.00		KSO - løp 1 (sprintorientering)
28.8.	fre	17.30	Midgard/Bjørnestad, merket fra RV 401	"O-rally"
1.9.	tir	18.00		KSO - løp 2 (sprintorientering)
4.9.	fre	17.30	Kvarenes, merket fra RV 401	Klubbmesterskap
5.9.	lør		Kulia/Bergstølhytta	Merkeløpet
8.9.	tir	18.00		KSO - løp 3 (sprintorientering)
11.-13.9	fre-søn		Oslo	Klubbtur - "Rekruttenes dag"
15.9.	tir	18.00		KSO - løp 4 (sprintorientering)
19.9.	lør		Kjerrane	KM - mellomdistanse
20.9.	søn		Kjerrane	KM - langdistanse
22.9.	tir		Ravnedalen	KOK-stafetten (sprint)
25.9.	fre	17.30	Merket fra Holte skole	"Det store lavoløpet"
6.10.	tir	17.30	Odderhei	Treningsopplegg
9.10.	fre	17.30	Odderhei	Treningsopplegg
13.10.	tir	17.30	Dvergsnestangen	Treningsopplegg
16.10.	fre	17.30	Dvergsnestangen	Treningsopplegg
20.10	tir	17.30	Sukke vann idrettspark	Treningsopplegg
23.10	fre	17.30	Sukke vann idrettspark	Treningsopplegg

Det vil komme utfyllende informasjon i vår aktivitetskalender på hjemmesida.

Vi regner med at alle våre løpere vil prioritere de terminfestede løpene i planen vår.

Mer informasjon om løpene i kretsen finner du på www.vaok.net

Vær oppmerksom på at tidspunkt som er oppgitt for o-løp i kretsen er tidspunkt for første start, og en må derfor møte opp i god tid før dette.

Vi regner med å se deg på mange av aktivitetene til høsten.