

Sesongplan Måren OK høsten 2017



Dag	Dato	Aktivitet	Sted/arrangør
	10.-15.aug	Hovedlandsleir + hovedløp	Øystre Slidre IL
Lørd/sønd	19.-20.aug	Treningssamling	Drøbak
Tirsdag	22.aug	Trening, o-teknikk	Drøbak
Onsdag	23.aug	O-karusell Nesodden	Bjørnemyrhallen
Fredag	25.aug	Mårens grillfest	Blylaget, hos Strand
Tirsdag	29.aug	Trening, o-teknikk	Drøbak
Onsdag	30.aug	<i>Foll-o-karusell</i>	Bækkelaget
Tirsdag	05.sep	Trening, o-teknikk	Drøbak
Onsdag	06.sep	<i>Foll-o-karusell, finale</i>	Hauketo
Søndag	10.sep	<i>Folloløpet</i>	Måren OK
Tirsdag	12.sep	Trening, o-teknikk	Drøbak
Onsdag	13.sep	O-karusell Nesodden	Bjørnemyrhallen
Tirsdag	19.sep	Trening, intervall	Drøbak
Onsdag	20.sep	O-karusell + merketrening	Bjørnemyrhallen
Tirsdag	26.sep	Trening, intervall	Drøbak
Onsdag	27.sep	Trening og merkeprøve	Alværn u.sk.
HØSTFERIE			
Tirsdag	10.okt	Trening, intervall	Drøbak
Onsdag	11.okt	Sesongavslutning	Idrettshuset, Berger
Tirsdag	17.okt	Trening, intervall	Drøbak
Onsdag	18.okt	Svarte Natta-cup #1	Berger skole
Tirsdag	24.okt	Trening, intervall	Drøbak
Onsdag	25.okt	Svarte Natta-cup #2	Berger skole
Tirsdag	31.okt	Trening, intervall	Drøbak
Onsdag	01.nov	Svarte Natta-cup #3	Berger skole
Tirsdager	07.nov-13.des	Trening, intervall	Drøbak
Onsdager	08.nov-14.des	Inne/utetrening	Berger skole

Treninger og karuseller begynner kl. 18 hvis ikke annen beskjed er gitt.

Det er løyper/trening for voksne samme tid og sted som for barn og ungdom.

Noen løp i høst:

Søndag	27.aug	KM-stafett	Fet OL
Søndag	03.sep	Romeriksløpet, KM mellom	Raumar
Søndag	10.sep	Folloløpet	Måren OK
Lørdag	16.sep	Høstløpet, Trimtex-cup	Kolbotn & Skimt
Søndag	17.sep	Trimtexcup-finale	Ås IL
Lørdag	21.okt	Blodslitet	Fredrikstad SK

Mer informasjon på:

<http://eventor.orientering.no/Events> og www.follokarusellen.com

www.maaren-ok.org