

Sesongplan Måren OK vår/sommer 2017



Dag	Dato	Aktivitet	Sted/arrangør
Onsdag	01.mar	Trening. Tema: kompass	Berger skole
Onsdag	08.mar	Trening. Tema: veivalg	Berger skole
Onsdag	15.mar	Trening. Tema: siste sikre/stafett	Berger skole
Onsdag	22.mar	Trening. Tema: høydekurver	Berger skole
Onsdag	29.mar	Trening. Pre-o	Berger skole
Onsdag	05.apr	Trening. Tema: retningsskifte	Jaerbanen
PÅSKE			
Onsdag	19.apr	O-karusell og treningsløp	Jegerhytta, Bjørnemyr
Onsdag	26.apr	Trening. Tema: "rett på"	P ved Alværn u.skole
Onsdag	03.mai	O-karusell og treningsløp	Jegerhytta, Bjørnemyr
Onsdag	10.mai	Trening. Tema: forenkling	Bergerbanen
Onsdag	24.mai	O-karusell og treningsløp	Jegerhytta, Bjørnemyr
Onsdag	31.mai	Foll-o-karusell	Kolbotn & Skimt
Onsdag	07.jun	Foll-o-karusell	Seiersten, Måren OK
Lørdag	10.jun	Klubbmesterskap og sommeravslutning	Nesodden, Måren OK
Onsdag	14.jun	Foll-o-karusell	Ås-NMBU

Treninger og o-karusell starter kl 18 hvis ikke annen beskjed er gitt.

Fra april er det treningsløp for voksne samme tid og sted.

Noen aktuelle løp:

Lørdag	08.apr	Vårspretten	Sarpsborg
Søndag	09.apr	Solrenningen	Sarpsborg
Lørdag	22.apr	Lørdagskjappen	Moss
Lørdag	06.mai	Fossumløpet	Fossum
Søndag	07.mai	Askerløpet	Asker
Tirsdag	09.mai	Høydepunktet m/KM sprint	Lørenskog
Søndag	14.mai	Nydalten	Nydalen
Søndag	21.mai	Knut Valstad	Oppsal
Torsdag	25.mai	Kvistkvaset (stafett)	Ås
Søndag	11.jun	Gromløpet	Lillomarka

Mer informasjon på:

<http://eventor.orientering.no/Events>

www.follokarusellen.com

www.maaren-ok.org