

## Sesongplan Måren OK - vårsesongen 2018



Dag	Dato	Aktivitet	Sted/arrangør
Onsdag	07.mar	Inne/ute-trening	Berger skole kl. 18.30
Onsdag	14.mar	Trening (barn/ungdom)	Berger skole kl. 18.30
Onsdag	21.mar	Trening (barn/ungdom)	Berger skole kl. 18.30
PÅSKE	26.3.-2.4.		
Onsdag	04.apr	Trening	Kallestad
Onsdag	11.apr	Trening	Kallestad
Onsdag	18.apr	Trening	P ved Alværn
Fre-søn	20.-22.4.	Kretssamling 13-16, Strømstad	Fossum
Onsdag	25.apr	Trening + N-kurs for barn og voksne	Bjørnemyr skole
Lørdag	28.apr	Tiomila (stafett)	Nynäshamn, Sverige
Tirsdag	01.mai	Kvist-Kvaset (stafett)	Ås IL
Onsdag	02.mai	O-karusell	Jegerhytta, Bjørnemyr
Onsdag	09.mai	Trening	Jaerbanen
Onsdag	16.mai	O-karusell	Jegerhytta, Bjørnemyr
Onsdag	23.mai	O-karusell	Jegerhytta, Bjørnemyr
Onsdag	30.mai	Foll-o-karusell	Kolbotn & Skimt OL
Onsdag	06.jun	Foll-o-karusell	Måren OK
Onsdag	13.jun	Foll-o-karusell	Ås IL
Fre-søn	15.-17. juni	Kretssamling 13-16 år, Camp Stokke	Raumar
Tirs-søn?	ca. 1.-5.8.	Hovedlandsleir og hovedløp	Kristiansand

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:

Dag	Dato	Løp	Sted/arrangør
Lørdag	07.apr	Lørdagskjappen	OK Moss
Søndag	08.apr	Smaalenene-løpet	Indre Østfold OK
Lørdag	14.apr	Vårspretten, Vårstafetten	Sarpsborg
Søndag	15.apr	Solrenningen	Sarpsborg
Tirsdag	01.mai	Kvist-Kvaset (stafett)	Ås IL
Søndag	06.mai	Høydepunktet	Østmarka OK
Lørdag	12.mai	Nydalten	Nydalens SK
Fre-søn	19.-21. mai	Pinseløp	Hamar og Kongsberg
Søndag	03.jun	Knut Valstad	Oppsal IL
Lør-søn	16.-17. juni	Midtsommerløpene	Stokke
Fre-søn	22.-24. juni	O-festivalen	Fossum

Mer info på: [www.maaren-ok.org](http://www.maaren-ok.org), [Eventor.orientering.no](http://Eventor.orientering.no), [follokarusellen.com](http://follokarusellen.com)