



HØSTENS TRENINGER

	Sted	Hva	
18.8 kl. 18	Sturlahuset	Vi løper Markakarusellen	Ta med 50 kr til startkontigent
20.8 kl. 18	Årkvisla	.Skråli	
22.8	Ringerike		
23.8	Ringerike		PWT-cup, meld deg på i eventor
25.8 kl. 18	Spiraltoppen	Kurvetrening	
27.8 kl. 18	Årkvisla	O-teknisk	
30.8	Sigdal	KM	PWT-cup. Meld deg på i eventor
31.8	Linderud, Oslo	KM Stafett H13-16 og D13-16	
1.9 kl. 18	Spiraltoppen	Siste sikre	
3.9 kl. 18	Eggevollen	O-teknisk	
8.9 kl. 18	Spiraltoppen	Siste sikre	
10.9 kl 18	Gladbakk, Solbergelva	O-teknisk	
12.9	Konnerud	Avslutning PWT-cup	Ungdomsløp, men klasser for de voksne også 📄 Påmelding i eventor
15.9	Sturlahuset	Sturlanatta, nattløp	Påmelding i eventor
17.9 kl.18	Stiboltkrysset	O-teknisk trening	
22.9 kl. 18	Sturlahuset	Løpetur, skogsintervaller	
24.9 kl. 18	Spiralen	O-teknisk	
12.10 kl.12	Skoger	Avslutning for hele familien	
17.9	Fredrikstad	"Blodslitet"	
1.11	Røyken	"Frostsprinten"	Påmelding i Eventor
11-13.3.16	Danmark, Nord-Jylland	"Nordjysk todagers"	Fellestur for klubben

Spørsmål: Ta kontakt med Aud Ellen, 92 88 50 33 📞

Endringer kan komme. Følge med på ukeplan som legges ut på o-gruppas Facebook-gruppe

Hver onsdag kan vi delta på Konnerud sine treninger.