



Aktivitetskalender rekruttgruppe Høst 2022

Høst 2022	Aktivitet	Fremmøtested	Kart	
9.august	Spr 1,5 +2,5 km	Stryken	Gamle Hokksund - Stryken	Marte innlegg på facebook
11. - 13. aug	Treningsløp	Skotselv skole	Lobbenåsen	
16.august	Trening	Ormåsen		Kartleik + Løpe med karttegn
18. -20.aug	Treningsløp	Grytjerna	Åsen - Veia	
23.august	EM Sprint / Trening	Veivangens skole	Mjøndalen	Facebooke Marte
25.august	EM Individuelt	Hoensvannet		
30.august	Trening	Ormåsen		Målestokk + tommelfinger løype
1. - 3. sep	Treningsløp	Bjørkedokk	Årbogen Øst	
6.september	Trening	Ormåsen		Karttegn /søkk
8. 10. sep	Treningsløp	Kølabånn	Bermingrud -Kølabånn	
13.september	Sprint / Trening	Eiker vgs	Hokksund	Marte Facebook
15. - 17. sep	Treningsløp	Bermingrud	Kløveråsen Hønerudåsen	
20. september	Trening	Ormåsen		Lang løype + Myrfotball
22. - 24 sep	Treningsløp	Harakollen	Lauvtjern - Kobberdokk	
27.september	Sesongavslutning	Ormåsen		

Alle treningene (gule) har oppmøte ved klubbhuset på Ormåsen, kl 18.00-19.30. Det blir tilbud om kveldsmat på klubbhuset etter trening (25,- per pers/50 kr per familie)

Treningsløp er gratis for medlemmer til og med 16 år. Foreldre eller andre som ønsker å starte betaler 20 kr per gang. Løypene henger ute fra torsdag til lørdag, tidtaking/bemannet torsdager kl 17.30-19. 3 ulike løyper(nivå). Mer info: [Treningsløp \(idrettenonline.no\)](https://idrettenonline.no) ,