

Treninger våren-sommer-høst 2017.

Dato	Tid	Merket fra	Sted	Aktivitet	Ansvarlig
Tors 30/3	1800	Nordbyen	Hedrum U Skole	Trening A og C/N løype	Rekrutt/Tren komiteen
Tors 6/4	1800	Gamle E18 Holms Kafe	Rødbøl Skole	Trening A og C/N løype	Rekrutt/Tren komiteen
Tors 20/4	1800	RV 40 Kvelde, Brattåskartet	Kvelde Skole	A og C/N løype	Jørgen Fjære
Tors 27/4	1800	Bommestad	Hedrum Barneskole	A og C/N løype	Kathrine og Frode Gjestrum
Tors 4/5	1800	Hvarnes Sentrum	Aasestad	Løyper A-B-C-N	Ingar Aasestad
Tors 11/5	1800	Rv 40, Nord for Kvelde	Surte	Kompasskurs A-C/N løype	Per Dag Nordkvelde
Tors 18/5	1800	Verningen	Sandtaket	Postplukk A-C/N løype	Roger Lysnes/ Ungdom Gruppe
Tors 1/6	1800	Rv 40 Kvelde, Kvelde Sprintk	Kvelde Skole	A-C/N løype	Espen Johnsen
Tors 8/6	1800	Gamle E18 Skinmo	Holt	Følg streken A-C/N løype	Sindre/Anders Kristian
Tors 15/6	Tid og sted kommer			Klubbmesterskap, Mellomdis	Arr SOK. Felles m/Hedrum
		Sommer	Ferie		
Tors 17/8	1800	Bommestad	Hedrum Barneskole	A-C/N løype	Rekrutt/Tren komiteen
Tors 24/8	Tid og sted kommer			Klubbmesterskap Sprint	Arr Hedrum O Lag. Felles m/SOK
Tors 7/9	1800	Rv 304 Holm	Andersbonn	A-B-C-N løype	Helge Fossheim/
Tors 14/9	1800	Rv 40 sør for Kvelde	Roppestad	Kurve orientering A-C/N løype	Tom Aasrum/ Ungdomsgruppa
Tors 21/9	1800	Yttersøveien	Tagtvedt	A-C/N løype	Tor Magne Malmquist
Tors 28/9	1800	Rv 40 Kvelde	Kvelde skole	A-B-C-N løype	Sindre/Anders Kristian

Trenkomitee i 2017 er: Anders Kristian Holt 95080831 og Sindre Holt 94154181.

Rekrutt komitee i 2017: Tor Magne Malmquist 41321331 og Kathrine Gjestrum 95901134.

Torsdagstreningene starter kl 1800. Møt opp noe før. Vi vil ha noe o teknisk på noen av treningene + at det vil være en A løype, og en N/C løype. De dagene det står A-B-C-N løype benytter vi kartene fra o løpet vi har arrangert dagene før. De ansvarlige lager både A og N nivået på treningene.

Klubbmesterskapene vil bli arrangert som et samarbeid mellom SOK og HOL. SOK mellomdist i uke 24 og HOL sprintdist i uke 34. Torsdag begge dager. Nærmere info om tid og sted kommer senere.