



Løps- og aktivitetsliste august - november 2015

(Ajour pr. 01.08.2015)

Dato	Type	Beskrivelse	Ansvarlig
Lør 1.8			
Søn 2.8			
Man 3.8			
Tir 4.8	O-løp	Sandefjordsprinten	Sandefjord OK
Ons 5.8			
Tor 6.8			
Fre 7.8	* O-løp	Hovedløp for yngre: Innkvartering og fortrening	Larvik OK
Lør 8.8	* O-løp	Hovedløp for yngre: HL Sprint	Larvik OK
	O-løp	Publikumsløp Sprint	Larvik OK
Søn 9.8	* O-løp	Hovedløp for yngre: HL Langdistanse	Larvik OK
	O-løp	Publikumsløp Langdistanse	Larvik OK
Man 10.8	* O-løp	Hovedløp for yngre: Aktivitetsdag	Larvik OK
Tir 11.8	* O-løp	Hovedløp for yngre: O-teknisk trening og beach-party	Larvik OK
Ons 12.8	* O-løp	Hovedløp for yngre: Kretsstafett	Larvik OK
Tor 13.8			
Fre 14.8	O-løp	Night Hawk, Stafett natt/dag	Asker/Tyrving
Lør 15.8	O-løp	Night Hawk, Stafett natt/dag	Asker/Tyrving
Søn 16.8	O-løp	Drammensløpet	Sturla
Man 17.8			
Tir 18.8	O-løp	Vestfold Høstcup 1, Mellomdistanse	Andebu IL
Ons 19.8	Arrangement	Forberedelse til markedet. Alle hjelper til i henhold til utsendt liste :-)	Markedskomiteen
Tor 20.8	Arrangement	Forberedelse til markedet. Alle hjelper til i henhold til utsendt liste :-)	Markedskomiteen
Fre 21.8	Arrangement	Forberedelse til markedet. Alle hjelper til i henhold til utsendt liste :-)	Markedskomiteen
Lør 22.8	Arrangement	Lågendalsmarkedet. Alle hjelper til i henhold til utsendt liste :-)	Markedskomiteen
Søn 23.8	Arrangement	Lågendalsmarkedet. Alle hjelper til i henhold til utsendt liste :-)	Markedskomiteen
Man 24.8			
Tir 25.8	O-løp	Vestfold Høstcup 2, Sprint	OTO
Ons 26.8			
Tor 27.8	Trening og Nybegynnerkurs	Start kl. 18, Oppmøte: Kvelde Skole	Tren. og rekr.kom.
Fre 28.8			
Lør 29.8	O-løp	KM Langdistanse	Sandefjord OK
Søn 30.8	O-løp	KM Stafett	Horten/Trollo
Man 31.8			
Tir 1.9	O-løp	Vestfold Høstcup 3, Mellomdistanse	Botne SK
Ons 2.9			
Tor 3.9	Trening og Nybegynnerkurs	Start kl. 18, Oppmøte: Kvelde Skole	Tren. og rekr.kom.
Fre 4.9			
Lør 5.9	MOT.TV	59 grader nord. Et "must" for all ungdom fra 13 år!	Sandefjord OK
Søn 6.9			
Man 7.9			
Tir 8.9	O-løp	Vestfold Høstcup 4, Sprint, Kart: Kvelde, Løpsleder: Asle Johnsen Løypelegger: Helge Fossheim	Hedrum OL
Ons 9.9			
Tor 10.9	Trening	Start kl. 18, Oppmøte: Verningen (Sandtaket)	Tren. og rekr.kom.
Fre 11.9	O-løp	Veteranmesterskapet	Grue
Lør 12.9	O-løp	Sprint + MOT.TV	Notodden
	O-løp	Veteranmesterskapet	Grue
Søn 13.9	O-løp	Jaktstart + MOT.TV	Notodden
	O-løp	Veteranmesterskapet	Grue
Man 14.9			
Tir 15.9	O-løp	Vestfold Høstcup 5, Mellom	Arnadal
Ons 16.9			
Tor 17.9	Trening	Start kl. 18, Oppmøte: Tagtvedt v/Gapatrosten Barnehage	Tren. og rekr.kom.
Fre 18.9			
Lør 19.9	O-løp	Blåbærløpet	OTO
Søn 20.9	O-løp	Østerøya rundt	Sandefjord OK
Man 21.9			
Tir 22.9	O-løp	Vestfold Høstcup 6, Sprint	Larvik OK
Ons 23.9			
Tor 24.9	Trening O-løp	Start kl. 18, Oppmøte: Tagtvedt v/Gapatrosten Barnehage KM-natt	Tren. og rekr.kom. Skeidi
Fre 25.9			
Lør 26.9			
Søn 27.9			
Man 28.9		Høstferie (uke 40)	
Tir 29.9		Høstferie (uke 40)	
Ons 30.9		Høstferie (uke 40)	

Tor 1.10		Høstferie (uke 40)	
Fre 2.10		Høstferie (uke 40)	
Lør 3.10		Høstferie (uke 40)	
Søn 4.10		Høstferie (uke 40)	
Man 5.10			
Tir 6.10	Trening	Oppstart vintertrening: Hedrum Ungdomsskole kl 1800	Tren. og rekr.kom.
Ons 7.10			
Tor 8.10	Trening	Flaggstengene ved Bøkeskogen kl 1800	Treningskomiteen
Fre 9.10	Sosialt	Lavvotur for voksne "guttær"	Hedrum OL
Lør 10.10	Dugnad	Grønbardugnad fra kl. 10. Oppmøtested kommer senere.	Alle
Søn 11.10	O-løp	Marummila	Sandefjord OK
Man 12.10			
Tir 13.10	Trening O-løp	Hedrum Ungdomsskole kl. 1800 Vestfold Nattcup 1, Kart: Tagtvedt, Løpsleder: Liv Kristin L. Aasestad og Torill Fjære, Løypelegger: Roger Lysnes	Tren. og rekr.kom. Hedrum OL
Ons 14.10			
Tor 15.10	Trening	Flaggstengene ved Bøkeskogen kl 1800	Treningskomiteen
Fre 16.10			
Lør 17.10	O-løp	Blodslitet	Fredrikstad SK
Søn 18.10			
Man 19.10			
Tir 20.10	O-løp	Vestfold Nattcup 2	Stokke IL
Ons 21.10			
Tor 22.10	Trening	Flaggstengene ved Bøkeskogen kl 1800	Treningskomiteen
Fre 23.10			
Lør 24.10	O-løp	Skienmila	Skien OK
Søn 25.10			
Man 26.10			
Tir 27.10	Klubbkveld	Klubbkveld på Hedrum Ungdomsskole kl 1800. Møt opp. :-)	Hedrum OL
Ons 28.10			
Tor 29.10	Trening	Flaggstengene ved Bøkeskogen kl 1800	Treningskomiteen
Fre 30.10			
Lør 31.10	O-løp	Porsgrunn City Race, Langdistanse	POL
Søn 1.11	Tur O-løp	Høstrusletur i samarbeid med LOT Poengjakta	POL
Man 2.11			
Tir 3.11	Sosialt Trening	Årsfest for yngre Hedrum Ungdomsskole kl 1800	Instruksjonskom. Treningskomiteen
Ons 4.11			
Tor 5.11	Trening	Flaggstengene ved Bøkeskogen kl 1800	Treningskomiteen
Fre 6.11			
Lør 7.11	* O-løp	Per Nordheims Minneløp m/KM Ultralang, Kart: Blåbæråsen, Løpsleder: Roger Lysnes, Løypelegger: Anders Kristian	Hedrum OL
Søn 8.11	Tur O-løp	Høstrusletur i samarbeid med LOT Frostsprinten	Røyken
Man 9.11			
Tir 10.11	Trening	Hedrum Ungdomsskole kl 1800	Tren. og rekr.kom.
Ons 11.11			
Tor 12.11	Trening	Flaggstengene ved Bøkeskogen kl 1800	Treningskomiteen
Fre 13.11			
Lør 14.11	O-løp	Rørholtmarka Rundt	Skeidi
Søn 15.11	Tur	Høstrusletur i samarbeid med LOT	
Man 16.11			
Tir 17.11	Trening	Hedrum Ungdomsskole kl 1800	Tren. og rekr.kom.
Ons 18.11			
Tor 19.11	Trening	Flaggstengene ved Bøkeskogen kl 1800	Treningskomiteen
Fre 20.11			
Lør 21.11			
Søn 22.11			
Man 23.11			
Tir 24.11	Trening	Hedrum Ungdomsskole kl 1800	Tren. og rekr.kom.
Ons 25.11			
Tor 26.11	Trening	Flaggstengene ved Bøkeskogen kl 1800	Treningskomiteen
Fre 27.11			
Lør 28.11			
Søn 29.11			
Man 30.11			

* = Hele startkontigenten blir dekket

Påmeldingsfristen er som regel tirsdagen før løpet

Benytt <http://eventor.orientering.no> eller ta kontakt med Tone (97700538 / tone@lysnes.net) for påmelding

Hold deg også oppdatert på www.hedrumolag.no og www.facebook.com/hedrumolag