

## Sesongplan Måren OK - høstsesongen 2019



Dag	Dato	Aktivitet	Sted/arrangør
Onsdag	21.aug	O-karusell	Bjørnemyrhallen
Fredag	23.aug	Mårens grillfest	Strands gartneri
Onsdag	28.aug	Foll-o-karusell	Ås IL, Ås stadion
Onsdag	04.sep	Foll-o-karusell	Kolbotn/Skimt OL, Bøleråsen
Onsdag	11.sep	O-karusell + trening o-merket	Bjørnemyrhallen
Lør-søn	14.-15.sep	O-trollsamling 10-12 år	Ås IL
Søndag	15.sep	Folloløpet m/Trimtex-cup	Måren, Myklerud
Onsdag	18.sep	O-karusell og o-merketest	Bjørnemyrhallen
Onsdag	25.sep	Trening	Jaerbanen v/vanntårnet
HØSTFERIE			
Onsdag	09.okt	Svarte Natta-cup nr. 1	Berger stadion/idrettshuset
Onsdag	16.okt	Svarte Natta-cup nr. 2	Berger stadion/idrettshuset
Onsdag	23.okt	Svarte Natta-cup nr. 3	Berger stadion/idrettshuset
Onsdag	30.okt	Sesongavslutning	Idrettshuset, Berger
Lørdag	02.nov	Høstspretten	
Torsdager	7.nov-12.des	Inne/ute-treninger	Berger skoles gymsal

Treninger og o-karusell starter kl. 18.00 hvis ikke annen beskjed er gitt.

### Noen aktuelle løp:

Dag	Dato	Løp	Sted/arrangør
Søndag	18.aug	Hemingløpet	Heming orientering
Lørdag	24.aug	Askerløpet m/KM lang	Asker SK
Søndag	25.aug	KM-stafett	Asker SK
Lørdag	31.aug	Nydalten	Nydalens SK
Fre-søn	6.-8.sep	Veteranmesterskapet	Ringerike o-lag
Søndag	08.sep	Nittedalsløpet m/KM mellom	Nittedal OL
Søndag	15.sep	Folloløpet	Måren OK
Søndag	22.9, 29.9., 6.10	Morgenfrisk i Follo #8, 9 og 10	Kolbotn/Skimt OL
Lørdag	12.okt	Lillomarka Nord/Sør	Lillomarka OL
Lørdag	19.okt	Blodslitet	Fredrikstad

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