

Sesongplan Måren OK vårsesongen 2019



Dag	Dato	Aktivitet	Sted
Onsdag	06.mar	Inne/ute-trening	Berger skole
Tirsdag	12.mar	Ås by Night and Fog-cup	Myklerud
Onsdag	13.mar	Inne/ute-trening	Berger skole
Onsdag	20.mar	Inne/ute-trening	Berger skole
Onsdag	27.mar	Inne/ute-trening	Kongleveien bhg, Tangen
	29.-31.mar	Kretsens vårsamling	Strømstad, Sverige
Onsdag	03.apr	Trening	Kongleveien bhg, Tangen
Onsdag	10.apr	Trening	Myklerudbanen
PÅSKE	15.4.-22.4.		
Onsdag	24.apr	O-karusell	Jegerhytta, Bjørnemyr
Lørdag	27.apr	Tiomila (stafett)	Glimåkra, Skåne, Sverige
Onsdag	01.mai	Kvist-Kvaset (stafett)	Ås IL
Onsdag	08.mai	O-karusell	Jegerhytta, Bjørnemyr
Onsdag	15.mai	Sprinttrening og evt. VM-labyrint	Sunnaas sykehus
Onsdag	22.mai	O-karusell	Speiderhuset, Tangen
Onsdag	29.mai	Trening	Granerud (innafor Heimli)
Lørdag	01.jun	Klubbmesterskap	
Onsdag	05.jun	Foll-o-karusell	Frogn vgs., Måren OK
Onsdag	12.jun	Foll-o-karusell	Ytre Enebakk, Driv
Fre-søn	14.-16. juni	Camp Stokke, 13-16 år	Stokke IL
Lør-søn	15.-16. juni	Jukola (stafett)	Finland
Fre-ons	2.-7.aug	Hovedlandsleir og hovedløp	Tynset

Noen aktuelle løp:

Dag	Dato	Løp	Sted/arrangør
Lørdag	23.mar	Gromløpet	Bygdøy, Lillomarka OL
Lørdag	30.mar	Blåveissprinten	Fredrikstad SK
Lørdag	06.apr	Vårspretten, Vårstafetten	Sarpsborg
Søndag	07.apr	Solrenningen	Sarpsborg
Lørdag	13.apr	Lørdagskjappen	OK Moss
Lørdag	27.apr	Morgenfrisk i Follo #1*	Kolbotn & Skimt
Onsdag	01.mai	Kvist-Kvaset (stafett)	Ås
Lørdag	04.mai	Vårløpet	Kolbotn & Skimt
Søndag	05.mai	Romeriksløpet	Raumar
Søndag	12.mai	Knut Valstad	Oppsal IL
Fre-søn	8.-10. juni	Pinseløp	Hamar og Kongsberg
Lør-søn	15.-16. juni	Midtsommerløpene	Stokke
Fre-søn	28.-30. juni	O-festivalen	Larvik

*Morgenfrisk i Follo: K/Skimt arrangerer enkle løp på 10 lørdager fra april til oktober, sjekk Eventor.

Mer info på: www.maaren-ok.org, Eventor.orientering.no, follokarusellen.com