

Måren OK - sesongplan våren 2023



Dag	Dato	Sted/arrangement	Løypelegger/ arrangør
Onsdager	11.1.-8.3.	Innetrening Berger kl. 18.30 (ikke uke 8)	
Onsdag	15.3.	Speiderhuset, Tangen	Lars Petter
Onsdag	22.3.	Linaro, Blylaget	Tormod
Onsdag	29.3.	Ommen, Fjellstrand	Stein
	PÅSKE		
Onsdag	12.4.	Svestadtjern (P v/Fjell). Treningsløp + o-teknikk	Kjersti
Onsdag	19.4.	Kallestad. Treningsløp + o-teknikk	Lars Petter
Onsdag	26.4.	Jegerhytta. Treningsløp + o-teknikk	Morten K, + Stein
Onsdag	3.5.	Bjørnemyrhallen. Treningsløp + o-teknikk	Beate, + Stein
Onsdag	10.5.	O-karusell #1 Jegerhytta	Stein
Onsdag	24.5.	O-karusell #2 Bjørnemyrhallen	Audun
Onsdag	31.5.	Foll-O-karusell #1	Nordre Follo
Søndag	4.6.	Klubbmesterskap, S. Måsatjern, Tomåsan	
Onsdag	7.6.	Foll-O-karusell #2. Myklerudbanen.	Morten Due
Onsdag	14.6.	Tomannsstafett, sted kommer	Stein, Kjersti

Start kl. 18 før påske, seinere kl. 18.30. Endringer kan komme.

Følg med på www.maaren-ok.org og Mårens facebookside for eventuelle endringer.

Info om andre løp på Eventor (eventor.orientering.no)

Noen løp som står på kalenderen:

Dag	Dato	Løp	Sted/arrangør
Lørdag	25.3.	Blåveissprinten	Fredrikstad SK
Fre-søn	14.-16.4.	Solrenningen	Sarpsborg OL
Lørdag	22.4.	KM sprint	Heming
Lørdag	29.4.	Lørdagskjappen (publikumsløp Worldcup)	Indre Østfold/OK Moss
Søndag	30.4.	Smaaleneneløpet (publikumsløp ")	Indre Østfold/OK Moss
Søndag	7.5.	Høydepunktet	Østmarka OK
Søndag	14.5.	Gromløpet	Lillomarka OL
Torsdag	18.5.	Kvistkvaset	Ås IL
Fre-søn	27.-29.5.	Pinseløp, Kongsberg og Hedmarken	
Lørdag	10.6.	Askerløpet	Asker SK
Søndag	11.6.	Fossumløpet	Fossum IF
Lør-søn	17.-18.6.	Midtsommersprinten og -løpet	Stokke IL
Fre-søn	23.-25.6.	O-festivalen	Oppsal Orientering