

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 Innetrening pga snø	Lars Petter
Onsdag	22.3.	Linare, Blylaget Avlyst pga snø	Tormod
Onsdag	29.3.	Berger skole	Stein
	PÅSKE		
Onsdag	12.4.	Speiderhuset, Tangen. 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
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.	Smaalenenløpet (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