

Sesongplan Måren OK - høstsesongen 2018



Dag	Dato	Aktivitet	Sted/arrangør
Fredag	17.aug	Mårens grillfest	Strands gartneri
Tirsdag*	21.aug	Intervalltrening	Follo museum, kl. 19
Onsdag	22.aug	Trening for alle	Kallestad, P ved Heia bhg.
Lørdag	25.aug	Follo-løpet med KM	Granerud, Måren OK
Onsdag	29.aug	Foll-o-karusell	Ekeberg, Bækkelagets SK
Lør-søn	1.-2. sep	O-trollsamling 10-12 år	Oppsal, SOL-hytta Sarpsborg
Onsdag	05.sep	Foll-o-karusell	Prinsdal, Hauketo IL
Onsdag	12.sep	NIFs o-karusell, + merketrening	Sunnaas, P ved sykehuset
Onsdag	19.sep	NIFs o-karusell, + merkeprøve	Bjørnemyr skole
Onsdag	26.sep	NIFs o-karusell	Bjørnemyr skole
HØSTFERIE			
Onsdag	10.okt	Svarte Natta-cup nr. 1	Tangen skoles gymsal
Onsdag	17.okt	Svarte Natta-cup nr. 2	Tangen skoles gymsal
Søndag	21.okt	"Drømmemila" m/sesongavslutning	Mosses vei 20
Onsdag	24.okt	Svarte Natta-cup nr. 3	Tangen skoles gymsal
Onsdag	31.okt	Svarte Natta-cup nr. 4	Tangen skoles gymsal
Lørdag	03.nov	Høstspretten	Drøbak
Onsdager	7.nov-12.des	Inne/ute-treninger	Berger skole

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

* Det er intervalltrening **hver tirsdag kl. 19** fra Follo museum, Drøbak. I tillegg arrangerer Kine langtur med kart de fleste **søndager**, felles avreise fra Frogn vgs kl. 10. Se kalender på nett.

Noen aktuelle løp:

Dag	Dato	Løp	Sted/arrangør
Lørdag	25.aug	Follo-løpet	Granerud, Måren OK
Søndag	26.aug	KM stafett Østfold og Akershus	Trøsken IL
Lør-søn	1.-2.sep	Publikumsløp, prøve-VM	Aremark, Østfold
Fre-søn	7.-9.sep	Veteranmesterskapet m/publ.løp	Kolbotn & Skimt og Ås IL
Søndag	09.sep	Askerløpet med Trimtex-cup	Asker SK
Søndag	16.sep	Hemingsprinten	Heming
Lørdag	20.okt	Blodslitet	Fredrikstad SK
Søndag	04.nov	Frostspinten	Røyken OL

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