



Sesongplan Måren OK høstsesongen 2020



| Dag | Dato | Aktivitet | Sted | Arrangør |
|--|--------|-------------------------------------|-------------------------|--------------|
| Onsdag | 19.aug | Trening, tomannsstaffett | Linaro, Blylaget | Stein |
| Fredag | 21.aug | Grillfest | Gartnerveien, Blylaget | Tormod m.fl. |
| Onsdag | 26.aug | Treningsløp/Høstjakta | Bjørnemyrhallen | Grete |
| Onsdag | 02.sep | Treningsløp/Høstjakta | Jaerbanen | Kjersti |
| Onsdag | 09.sep | Treningsløp/Høstjakta på sprintkart | Follo Museum/Seiersten | Morten D. |
| Lørdag | 12.sep | Follo 2-dagers m/Trimtex, løp 1 | Alværn u.sk./To gård | Måren OK |
| Onsdag | 16.sep | Treningsløp/Høstjakta - start 17.30 | Jegerhytta, Bjørnemyr | Andreas |
| Lørdag | 19.sep | O-troll-samling, 9-12 år | Drøbak | Måren OK |
| Onsdag | 23.sep | Treningsløp/Høstjakta - start 17.30 | Myklerud | Morten K. |
| HØSTFERIE | | | | |
| Onsdag | 07.okt | Svarte Natta-cup | Speiderhuset, Konglevn. | Kjersti |
| Onsdag | 14.okt | Svarte Natta-cup | Speiderhuset, Konglevn. | Anders/Trym |
| Onsdag | 21.okt | Svarte Natta-cup | NIF-huset, Berger | Audun |
| Onsdag | 28.okt | Svarte Natta-cup | NIF-huset, Berger | Peter |
| Torsdager fra 5. november til 9. desember - ute- og/eller innetrening i Berger skoles gymsal | | | | |

Treningene begynner kl. 18 hvis ikke annen beskjed er gitt.

NB! Vi følger gjeldende smittvernsregler fra sentrale myndigheter, og retningslinjer fra NOF. Det betyr blant annet: Bli hjemme hvis du er syk - hold avstand til hverandre - god håndhygiene - PÅMELDING til hver trening til stein.turtumoygard@nibio.no innen mandag kl. 20 samme uke.

Noen aktuelle løp (OBS: alle følger smittevernsregler, med restriksjoner på antall deltagere m.m.)

| Dag | Dato | Løp | Sted/arrangør |
|--------|--------|---|--------------------------|
| Lørdag | 15.aug | Morgenfrisk i Follo #7 | Nordre Follo Orientering |
| Lørdag | 22.aug | Ivar-o-løpet m/Trimtex-cup | Tyrving IL |
| Søndag | 23.aug | Askerløpet m/Trimtex | Asker SK |
| Lørdag | 29.aug | Nydalten m/KM langdistanse og Trimtex | Nydalen |
| Søndag | 06.sep | Hemingløpet - m/KM mellomdist. og Trimtex | Heming |
| Lørdag | 12.sep | Follo 2-dagers m/Trimtex, løp 1 | Måren OK, Nordre Follo |
| Søndag | 13.sep | Follo 2-dagers m/Trimtex, løp 2 | Nordre Follo, Måren OK |
| Søndag | 20.sep | Morgenfrisk i Follo #8 | Nordre Follo, Ås IL |
| Søndag | 27.sep | Morgenfrisk i Follo #9 | Nordre Follo |
| Søndag | 04.okt | Morgenfrisk i Follo #10 | Nordre Follo |

Mer info på: www.maaren-ok.org, Eventor.orientering.no og Mårens facebookside