



Konnerud IL O-gruppa

Aktivitetsplan august 2015, 13+

16.08		Sturla	Drammensløpet	Påmelding innen 10.08 PWT cup for 13-16
17.08	19.00	Sletta	Basistrening	Rulleski/løping fra kl 18
19.08	18.00	Sletta	Fellestrening	Postplukk
20.08	18.00	Årkvisla	Sturlatrening	Avreise fra Konnerudsenteret 17.30
22.08		Ringerike	Ringerike 2 dagers. NM ultralang for jr/sr	Påmelding innen 17.08
23.08		Ringerike	Ringerike 2 dagers	Påmelding innen 17.08 PWT cup for 13-16
24.08	19.00	Sletta	Basistrening	Rulleski/løping fra kl 18
26.08	18.00	Spiralen	Fellestrening	
27.08	18.00	Årkvisla	Sturlatrening	Avreise fra Konnerudsenteret 17.30
29.08		Sigdal	KM for Buskerud	Påmelding innen 24.08. PWT cup for 13-16
30.08		Lillomarka	Km stafett	Alle som vil løpe stafett melder seg på til Isa innen 23.08

Info om trening:

isaheg@online.no

telefon 91162287