



Konnerud IL O-gruppa

Aktivitetsplan 13+ år - april 2016				
Dato	Kl	Sted	Aktivitet	Info
30.03	19.00	Konnerud Skole	Løping + basistrening	Ute fra 19.00. Inne fra 20.00
05.04	18.00	Klubbhuset	Klubbkveld	
06.04	18.00	Vestbygda Skole	Fellestrening. Sprint trening	Basistrening på Konnerud skole etterpå, (fra kl 19.30)
07.04	18.00	Hennummarka skole, Lier	Drammen City cup 1	Info og påmelding i Eventor
09.04		Sandefjord	Vestfold 2-dagers	Påmelding innen 3.4
10.04		Larvik	Vestfold 2-dagers	Påmelding innen 3.4
13.04	18.00	Svensedammen skole	Fellestrening. Sprint trening	Basistrening på Konnerud skole etterpå (fra kl 19.30)
14.04	18.00	Slemmestad barneskole, Røyken	Drammen City cup 2	Info og påmelding i Eventor
16.04		Moss	Lørdagskjappen. Uttak til Unionsmatch for 13-16 åringer	Påmelding i Eventor innen 11.04
17.04		Indre Østfold	Smaalenenløpet	Påmelding i Eventor innen 11.04
20.04		Furumo	Kretstrening. 3000m og løpeteknikk.	Egen info blir sendt ut. Felles avreise fra Konnerudsenteret.
21.04	18.00	Svensedammen skole	Drammen City cup 3	Basistrening på Konnerud skole fra 19.30-20.30
22-24.04		SOL hytta	Klubbtur	Se egen innbydelse. Påmelding til Isa innen 10.04
22.04		Halden	EM testløp sprint senior Sport8-Norgescup U23 og sr	Påmelding innen 12.04
23.04		Halden	Vårstafetten/Vårspretten Sport8-Norgescup U23 og sr	Stafettpåmelding til Isa innen 10.04/ Påmelding i Eventor innen 12.04
24.04		Halden	Solrenningen Sport8-Norgescup U23 og sr	Påmelding i Eventor innen 12.04
25.04	18.00	Hos Isa	Rolig løping + gjennomgang av kart fra helgens løp	Ta med kart fra helgens løp
27.04	18.00	Klubbhuset	Fellestrening	Basistrening på Konnerud skole fra 19.30-20.30

28.04		Fjell skole	KM sprint./Dr.C. Cup 4. Unionsmatchuttak	Påmelding i Eventor innen 25.4
-------	--	-------------	---	--------------------------------

- Vi har klubbtur til SOL-hytta i Sarpsborg 22-24. april. Innbydelse ligger på hjemmesiden. Påmelding Isa
- Drammen CityCup arrangeres på torsdager hos naboklubbene våre. Påmelding i Eventor eller direkte på løpet
- Ut april fortsetter vi med basistrening inne på Konnerud skole etter treningene på onsdager

Info om trening:

isaheg@online.no

tlf 91162287