



## Konnerud IL O-gruppa

<b>Aktivitetsplan 13+ år - april 2019</b>				
<b>Dato</b>	<b>Kl</b>	<b>Sted</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Info</b>
01.04	18.00	SIF hytta	Trening og Infokveld	
02.04	18.00	Nydalen	Oslo City cup, løp 1	Påmelding innen 31.03
03.04	18.00	Vestbygda skole	Fellestrening	Sprint-trening
04.04	18.00	Drammensbadet	Drammen City cup 1	Påmelding i Eventor eller på løpet
05.- 07.04		SOL hytta	Klubbtur	Innbydelse er sendt ut
06.04		Sarpsborg	Vårspretten/Vårstafetten	Stafett for 13-16, vanlig løp for resten. Påmelding innen 26.03.
07.04		Sarpsborg	Solrenningen	Påmelding innen 26.03.
09.04	18.00	Oppsal	Oslo City cup, løp 2	Påmelding innen 07.04
10.04	18.00	Hallermoen skole	Fellestrening	Sprint-trening
11.04	18.00	Konnerud	Drammen City cup 2	Påmelding i Eventor eller på løpet
12.04		Rælingen	NM natt junior, senior	Påmelding innen 03.04
13.04		Moss	Lørdagskjappen	Påmelding innen 08.04
14.04		Indre Østfold	Smaalenenløpet, Norgescup jr/sr	Påmelding innen 08.04
23.04	18.00	Bækkelaget	Oslo City cup 3	Påmelding innen 21.04
24.04	18.00	Konnerud skole	Fellestrening	
25.04	18.00	Årbogen	Drammen city cup 3	Påmelding i Eventor eller på løpet
26.- 28.04		Sverige	10Mila	
30.04	18.00	Heming	Oslo City cup, løp 4	Påmelding innen 28.04
01.05		Røyken	KM sprint	Påmelding innen 25.04

### Info om trening:

[isaheg@online.no](mailto:isaheg@online.no)

tlf 91162287