

Konnerud IL O-gruppa**Aktivitetsplan mai/juni 2019, gruppe 13+**

Dato	Kl	Sted	Aktivitet	Info
01.05		Røyken	KM sprint. Uttak Unionsmatch for 13-16	Påmelding innen 28.04
02.05		Aronsløkka	Sturlatrening. Up- hill/down-hill	Avreise fra Konnerudsenteret kl. 17.30
04.05		Tønsberg	Skjærgårdsløpet. Uttak Unionsmatch for 13-16	Påmelding innen 29.04
06.05	18.00	SIF hytta	Postplukk	Kveldsmat etter trening
08.05		Furumo	Kretstrening. 3000m + løpeteknikk	Innbydelse blir sendt ut
09.05	18.00	Aronsløkka	Sturlatrening. Skråli	Avreise fra Konnerudsenteret 17.30
10.- 12.05		Bjugn	Norgescup og NM ultralang. Jr/Sr	Påmelding til løpene innen 05.05
12.05		Grønmo, Oslo	Knut Valstads minneløp	Påmelding innen 06.05
14.05.	15.30	Marienlyst	Løpeteknikk, spenst, hurtighet	
15.05	18.00	Sletta	Fellestrening, kurveorientering	Verdens o-dag
16.05	18.00	Aronsløkka	Sturlatrening. Kompass	Avreise fra Konnerudsenteret kl. 17.30
18.05		Notodden/Kongsberg	Krets-samling, sprint	Innbydelse blir sendt ut
19.05		Landfalltjern	Drammensløpet. Uttak Unionsmatch for 13-16	Påmelding innen 14.05
21.05		Lierbygda	5'ern sprintstafett	Påmelding til Isa innen 17.05
22.05		Gjerpenkollen	Fellestrening	Stafett-trening
23.05	18.00	Stiboltkrysset	Sturlatrening. Inn og ut av post.	Avreise fra Konnerudsenteret 17.30
24.- 26.05		Åmål, Sverige	Unionsmatch 13-16 år	Uttatte løpere fra kretsen
25.05		Nydalen	NM sprint Junior/senior	Påmelding innen 19.05
26.05		Nydalen	NM sprint-stafett	Påmelding til Isa
28.05	15.30	Marienlyst	Løpeteknikk, spenst, hurtighet	
29.05	18.00	P-plass Dalen	Fellesterning	Stjerneorientering
30.05- 02.06		Os I Østerdalen	Norgescup, jr. VM uttak	Felles overnatting med kretsen. Påmelding til løpene innen 24.05
03.06	17.30	SIF-hytta	Familiestafetten	Innbydelse blir sendt ut
04.06	18.00	Ringerike	Kretstrening 13-16	Innbydelse blir sendt ut. Påmelding under klubbaktiviteter i Eventor
04.06	15.30	Marienlyst	Løpeteknikk, spenst, hurtighet	
05.06	18.00	Haddelandsdammen	Fellestrening	Linjeorientering

06.06	18.00	Røyken	Sturlatrening	Avreise fra K-senteret 17.30
08-10.06		Kongsberg	Pinseløp	Påmelding innen 31.05
11.06	15.30	Marienlyst	Løpeteknikk, spenst, hurtighet	
12.06	18.00	Skiold-hytta	Fellestrening	Intervall-o
13.06	18.00	Lahellholmen	Sturlatrening, micro-sprint	Avreise fra Konnerudsenteret kl. 17.30
14.-16.06		Stokke	Camp Stokke. Krets-samling 13-16	Innbydelse blir sendt ut
14.-16.06		Finland	Jukola	1 herrelag og 2 damelag fra Konnerud
18.06	15.30	Marienlyst	Løpeteknikk, spenst, hurtighet	
19.06	18.00	Konnerud skole	Fellestrening	Myr fotball ++
20.06	18.00	Spiraltoppen	Sturlatrening	Sturla-Challenge
22.-25.06			Krets-samling 16+	Innbydelse blir sendt ut
28.-30.06		Larvik	O-Festivalen	Felles overnatting for Konnerud i Stavern. Innbydelse blir sendt ut. Påmelding til løpene innen 11.06

Spørsmål om trening rettes til Isa Heggedal. isaheg@online.no. Tlf 91162287