

Treningsløp 2010



Dato	Kart	Hvor	Tema	EKT	Arrangør/ansvarlige
8.4.	Aske	Anvik Minigolf	Postplukk		Per Olav Gulbrandsen
15.4.	Rakke	Bøvre/Raugland	Forlenging/Forenkling		Celine Vik Olsen/Per Arne Grøtterød
22.4.	Aske nord	Kirkegården, Askesk.	Moment (manipulert kart)		Ingrid Undstad/Rolf Gjølberg
29.4.	Brunla	Brunla u-skole	Mannskaps-o		Runa Fremstad/Lars Fremstad
6.5.	Rømminga	Rømminga	Kurve-O		Peder & Fredrik Nalum Olsen
20.5.	Ulfsbakk	Ingeri	15-stafett-trening (3-2-4km)	*	Karl Fremstad/Lars Fremstad
27.5.	Tenvik	Rødberg	Klubbmesterskap	*	Helene Nalum Olsen/Ida K. Dirdal
3.6.	Oterøya	Hølen	Fellesstart	*	Ole Petter Aasrum/Bjørnar Olsrød
10.6.	Valby	Valby skole	Sprint	*	Peder Rauan/Per Øystein Andersen
17.6.	Bøkeskogen	Festplassen	Moment (manipulert kart)		Andrea Nilsson/Per Olav Gulbrandsen
	Sommerferie				
12.8.	Vestmarka	Bjørndalen/Gopledal	Soner		Karina Nordrum/Asbjørn Roe
19.8.	Vindfjell	Vindfjell	Fjerntrening-krve/kompass		Per Olav Gulbrandsen/
26.8.	Stavern	Skråvika	Sprint	*	Mathias Nalum Olsen/
2.9.	Dolviskauen	Dolvenhøyda	Capsstafett		Julie & Karianne Hjortland
9.9.	Vestmarka	Rømminga	Klubbmesterskap		Rolf Gjølberg (Randi Nærum/Einar D.)
16.9.	Rakke	3-kanten	Korridor-o		Thomas Nilsson/
23.9.	Bøkeskogen	Bøkeskogen	Knockout (prolog/finale)	*	Per Olav Gulbrandsen/
30.9.	Ulfsbakk	Klubbhuset	Natt-fellesstart	*	Lovise Fremstad/Anne Gro Styrvold

Alle treninger skal ha nybegynnerløype.

Oppmøte kl 17:45 - start kl. 18:00

Alle treninger skal også ha "vanlig løype" i tillegg til temaet.

2-3 personer tar seg av hvert treningsløp.

EKT - alle N-løyper har EKT. Øvrige har EKT der økten er merket *

Oppgaver: løypelegging, OCAD-produksjon, uthenging av poster, praktisk gjennomføring og ta inn poster

Husk å avtale med grunneier på arenaen du skal bruke. Dersom det ikke er et offentlig friområde.