



Aktivitetsplan Sarpsborg o-lag juli 2010

Dag	Dato	Klokken	Sted	Type trening/løp	For hvem	Påmeldingsfrist	Ansvarlig
Torsdag	1	Start 19:00	Gamle Kongevei v/Vister Vegstasjon	Torsdagsløpet i Kalnesskogen 5,2km	10 år og eldre		
Fredag	2						
Lørdag	3						
Søndag	4						
Mandag	5	18:30-19:30	SOLhytta	Løpstrening	13 år og eldre		
Tirsdag	6						
Onsdag	7						
Torsdag	8	Start 19:00	Gamle Kongevei v/Vister Vegstasjon	Torsdagsløpet i Kalnesskogen 5,2km	10 år og eldre		
Fredag	9	14:00	Hove Leirsted/ Arendal, Aust-Agder	Sørlandsgaloppen	Alle	20. juni	
Fredag	9	18:30	Lausgarda. Merket fra RV 34 Hov i Land	O-land	Alle	5. juni	
Lørdag	10	11:00	Myra skole/ Arendal, Aust-Agder	Sørlandsgaloppen	Alle	20. juni	
Lørdag	10	15:00	Solstad, Øvre Snertingdal. Merket fra RV249 i Snertingdal	O-land	Alle	5. juni	
Søndag	11	10:00	Myra skole/ Arendal, Aust-Agder	Sørlandsgaloppen	Alle	20. juni	
Søndag	11	12:00	Gammelsætra, Merket fra RV 255 ved Olstad i Vestre Gausdal	O-land	Alle	5. juni	
Mandag	12	18:30-19:30	SOLhytta	Løpstrening	13 år og eldre		
Tirsdag	13						
Onsdag	14	17:00	Sogndal lufthavn Haukåsen/ Sogndal	Nordvestgaloppen	Alle	18. juni	
Torsdag	15	Start 19:00	Gamle Kongevei v/Vister Vegstasjon	Torsdagsløpet i Kalnesskogen 5,2km	10 år og eldre		
Torsdag	15	11:00	Sogndal lufthavn Haukåsen/ Sogndal	Nordvestgaloppen	Alle	18. juni	
Fredag	16						
Lørdag	17	11:00	Hodlekve/ Sogndal	Nordvestgaloppen	Alle	18. juni	
Søndag	18	11:00	Hodlekve/ Sogndal	Nordvestgaloppen	Alle	18. juni	
Mandag	19	18:30-19:30	SOLhytta	Løpstrening	13 år og eldre		
Tirsdag	20						
Onsdag	21						
Torsdag	22	Start 19:00	Gamle Kongevei v/Vister Vegstasjon	Torsdagsløpet i Kalnesskogen 5,2km	10 år og eldre		
Fredag	23						
Lørdag	24						
Søndag	25		Arena Kilsbergen/ Örebro, Sverige	O-ringen/5-dagers	Alle		
Mandag	25	18:30-19:30	SOLhytta	Løpstrening	13 år og eldre		
Mandag	26		Arena Dovra sjöar/ Örebro, Sverige	O-ringen/5-dagers	Alle		
Tirsdag	27		Arena Dovra sjöar/ Örebro, Sverige	O-ringen/5-dagers	Alle		
Onsdag	28						
Torsdag	29	Start 19:00	Gamle Kongevei v/Vister Vegstasjon	Torsdagsløpet i Kalnesskogen 5,2km	10 år og eldre		
Torsdag	29		Arena Käggleborg/ Örebro, Sverige	O-ringen/5-dagers	Alle		
Fredag	30		Arena Örebro Universitet/ Örebro, Sverige	O-ringen/5-dagers	Alle		
Lørdag	31						

Utarbeidet:	07.06.2010	Revisjon:	A
av:	Bjørn Tore	Revisjonsdato:	30.06.2010

Ansvarlige:			
	Oddbjørn	90546628	oddbjorn.krage@amesto.no
	Bjørn Tore	95899052	btthores@online.no/bjorn.thoresen@peterson.no
	Frank	92082211	frank.loewengreen@gmail.no
	Stein	91522969	stein.juliussen@sarpsborg.com
	Tom	91117106	tom.wahlgren@gmail.com
	Marit	41604524	marit@tvetesyversen.com
	Rekruttutvalg	41604524	marit.tvete@start.no
	O-utvalg	91522969	stein.juliussen@sarpsborg.com