



## Aktivitetsplan Sarpsborg o-lag juni 2010

Dag	Dato	Klokken	Sted	Type trening/løp	For hvem	Påmeldingsfrist	Ansvarlig
Tirsdag	1						
Onsdag	2	18:00	Harehjellhytta	Sport8serien løp 1	- 16 år	31. mai	Trøsken IL
Torsdag	3	18:00	Vetatoppen (Borge Varde)	Torsdagsløp o-teknisk (SOL dekker kartavgift for alle SOLinger)	Alle		Fredrikstad SK
Fredag	4						
Lørdag	5	14:00	Gansrød	Kretsløp (treningsløp) (SOL dekker startkontingent for alle SOLinger)	Alle	1. juni	Fredrikstad SK
Lørdag	5	10:00	IF Rigor, Sverige	Unionsmatchen	Uttak ØOK		Østfold O-Krets
Søndag	6	10:00	IF Rigor, Sverige	Unionsmatchen	Uttak ØOK		Østfold O-Krets
Mandag	7	18:30-19:30	SOLhytta	O-teknisk	SOLstrålene		Oddbjørn
Mandag	7	18:30-19:30	SOLhytta	O-teknisk	O4US		Bjørn Tore
Mandag	7	18:30-19:30	SOLhytta	O-teknisk	13 år og eldre		Bjørn Tore
Tirsdag	8						
Onsdag	9	18:30-19:30	SOLhytta	Løpstrening+styrketrening	10 år og eldre		Astrid
Torsdag	10	Start 19:00	Gamle Kongevei v/Vister Vegstasjon	Torsdagsløpet i Kalnesskogen 5,2km	10 år og eldre		
Fredag	11						
Lørdag	12	14:00	Lindtjern	Kretsløp (treningsløp) m/Sport8serien løp 2 (SOL dekker startkontingent for alle SOLinger)	Alle	8. juni	Gimle IF
Mandag	14	18:30-19:30	SOLhytta	O-teknisk	SOLstrålene		Oddbjørn
Mandag	14	18:30-19:30	SOLhytta	O-teknisk	O4US		Bjørn Tore
Mandag	14	18:30-19:30	SOLhytta	O-teknisk	13 år og eldre		Bjørn Tore
Tirsdag	15						
Onsdag	16	?	?	Sport8serien løp 3	- 16 år	?	Halden SK
Torsdag	17	Start 19:00	Gamle Kongevei v/Vister Vegstasjon	Torsdagsløpet i Kalnesskogen 5,2km	10 år og eldre		
Fredag	18						
Lørdag	19	22:55/14:00	Hyvinkää, Finland	Jukola-/Venla-stafetten	15-	1. mars	
Søndag	20		Hyvinkää, Finland	Jukola-/Venla-stafetten	15-	1. mars	
Mandag	21	18:30-19:30	SOLhytta	O-teknisk	SOLstrålene		Oddbjørn
Mandag	21	18:30-19:30	SOLhytta	O-teknisk	O4US		Bjørn Tore
Mandag	21	18:30-19:30	SOLhytta	O-teknisk	13 år og eldre		Bjørn Tore
Tirsdag	22						
Onsdag	23	18:30-19:30	SOLhytta	Løpstrening+styrketrening	10 år og eldre		Astrid
Torsdag	24						
Fredag	25	17:00	Toten, Oppland	Norsk O-festival	Alle	11. juni	Raufoss IL/ Gjøvard OL/ OL Toten-troll
Lørdag	26	10:00	Toten, Oppland	Norsk O-festival	Alle	11. juni	Raufoss IL/ Gjøvard OL/ OL Toten-troll
Søndag	27	11:00	Toten, Oppland	Norsk O-festival	Alle	11. juni	Raufoss IL/ Gjøvard OL/ OL Toten-troll
Mandag	28		Sommerferie		SOLstrålene		
Mandag	28		Sommerferie		O4US		
Mandag	28	18:30-19:30	SOLhytta	O-teknisk/løpstrening	13 år og eldre		Bjørn Tore
Tirsdag	29						
Onsdag	30						

Utarbeidet:	29.05.2010	Revisjon:	
av:	Bjørn Tore	Revisjonsdato:	

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
	Rekruttutvalg	41604524	<a href="mailto:marit@tvetyversen.com">marit@tvetyversen.com</a>
	O-utvalg	91522969	stein.juliussen@sarpsborg.com