

Høstopplegget O-gruppa 2015

Dag	Dato	Løp/Hendelse	Hvor/Fremmøte	Arrangør
Ons	19.08	Trening	Grønn slette	
Lø	22.08	Sørlandsmesterskap Langdistanse	Søgne vgs	SSOK
Sø	23.08	Sørlandsmesterskap Mellomdistanse	Bringsvær	Torridal
Tir	25.08	KSO 1	Prestheia	
Ons	26.08	Trening	Kjærrane	
Lør	29.08	KM Langdistanse		Hope IL
Søn	30.08	KM Stafett		IL Imås
Tir	01.09	KSO 2	Hamresanden	
Ons	02.09	Trening	Eg/Bakstehuset	
Lør	05.09	Sørløpene mellomdistanse	Skytebanen Tveit	OK Sør
Søn	06.09	Sørløpene langdistanse	Skytebanen Tveit	OK Sør
Tir	08.09	KSO 3	Vesterhus	
Ons	09.09	Vi er med på Onsdagskarusellen	Høgås	Otra
Tir	15.09	KSO 4	Gimlehallen	
Ons	16.09	Vi er med på Onsdagskarusellen		Høvdingen
Ons	23.09	Vi er med på Onsdagskarusellen		Marnardal
Lør	26.09	Merkeløpet m/rankingfinale	Odderøya	Oddersjaa
Ons	30.09	Vi er med på Onsdagskarusellen		Oddersjaa
Ons	07.10	Onsdagskarusellen m/premieutdeling		KOK
Ons	14.10	Trening	Badeplassen, Jegers	
	17.10	Blodslitet		
	01.11	Graneløpet		IK Grane

Onsdag er fast treningsdag. Treningene er merket med blått på oversikten. Treningene vil være todelt. Det vil være et opplegg for de minst erfarne fra født år 2006 og eldre, og ett for de mer erfarne. Treningene vil vare fra 18 til 19.15/19.30.

På fem onsdager deltar vi på o-løp i Onsdagskarusellen istedenfor ordinær trening. Her er det premie til alle som har vært med på 8 eller flere løp.

Øvrige løp som vi ønsker at flest mulig skal være med på ellers er markert med grønt på oversikten.

Søndag 30 august er det KM Stafett. Da håper vi på å greie å stille lag i alle klasser.

Kretslag:

Kretslaget er for utøvere født i 1999 til 2002. Det blir ingen faste kretslagstreninger på torsdager i høst. Det blir tur til Blodslitet og en til to treningssamlinger i løpet av høsten.