

Aktivitetsplan Røyken o-lag 2012

Følg med på vår hjemmeside www.roykenolag.no

Dato	Arrangement	Arrangør/sted	Treningsform
Søndag 19. februar	Skitur fra Sollihøgda - Røyken ca 35 km	Sliforeningen/Buss fra Golfbanen kl	Påmelding til ejoanne@asker.kommune.no innen torsdag
Tirsdager i mars	Fellestrening	Røyken golfbane kl 1900	Ski/løp intervall
9. - 11. mars	Klubbturn	Guriset Fjellstue Golsfjellet	Påmelding innen 24.2.12
14. - 15. april	Vestfold 2 dagers	Larvik og Sandefjord	Sesongåpning for de ivrigste
Tirsdag 17. april	Treningsløp	Røyken snøbart område	
Torsdag 19. april	DCC 1 - Drammen City cup	Sturla	Sprint
Fredag 20. april	NM natt	Fredrikstad	
21. - 22. april	Norwegian spring	Halden og Sarpsborg	
Tirsdag 24. april	Treningsløp	Røyken/Spikkestad barneskole	Postplukk
Torsdag 26. april	DCC 2 - Drammen City cup	Røyken/Slemmestad	Sprint
28. - 29. april	Østfold O-weekend	Moss og Indre Østfold	
Torsdag 3. mai	DCC 3 - Drammen City cup	Lierbygda	Sprint
Tirsdag 8. mai	Treningsløp	Sturla	
12. mai	Eikerløpet	Eiker o-lag	
Tirsdag 15. mai	Treningsløp	Røyken/Vesledammen Kleiver	
19. - 20. mai	15-stafetten/Vålstads minneløp	Oppsal	
Tirsdag 22. mai	Treningsløp	Lierbygda	
26. - 28. mai	Pinseløp Kongsberg	Kongsberg o-lag	
2. - 3. juni	NM sprint/NM jr. Stafett	Fossum	
Tirsdag 5. juni	Treningsløp	Sturla	
9. -10. juni	Ringeriksløpet	Ringerike o-lag	
Tirsdag 12. juni	Treningsløp	Røyken/Transetåsen	
16. - 17. juni	Midtsommerløpene	Vestfold	
Tirsdag 19. juni	Kransekakestafett	Lier	
22. - 24. juni	Klubbturn Norsk o-festival	Beitostølen	Påmelding - hytter er reservert
30. juni - 1. juli	Ådal 2 dagers	Viul, Ringerike	
Sommerferie/sommerløp			
3. - 8. august	Hovedløp / o-landsleir	Lillehammer	
11. - 12. august	Modum 2 dagers	Modum o-lag	
Tirsdag 14. august	Treningsløp	Lierbygda	
Torsdag 16. august	Trening rekrutter	Sturla	
19. aug	Drammensløpet	Sturla	
Tirsdag 21. august	Klubbmesterskap	Lierbygda	Felles med Lierbygda og Sturla
25. - 26. august	KM Lang/KM Stafett	Konnerud	
Tirsdag 28. august	Treningsløp	Røyken/Skupertjern	
01. sep	Ivar - O-løpet	Tyrving	
02. sep	Rekruttene o-dag	Heming	
Tirsdag 4. september	Treningsløp	Røyken/Vesledammen Kleiver	
Lørdag 8. september	o-løp	BSK	
13. - 16. september	NM uka	Nydalen	
Tirsdag 18. september	Treningsløp/natt	Røyken/Skihytta Spikkestad	
Søndag 23. september	KM Ultra lang	Lierbygda	
Tirsdag 25. september	Sturla natta	Sturla	
Lørdag 29. september	Over skauen	Eiker	
Lørdag 13. oktober	Blodslitet	Fredrikstad ok	
Søndag 4. november	Frostsprinten	Røyken	
Lørdag 10. november	Førstemann hjem	Røyken	Årsfest om kvelden