

2019

September

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
02	03 RØYKENCUP Når: 18:00 Hvor: ?? Ans: Solveig Sletner Kveldssamling (13+) Hvor: Drammen Hva: Lønstest	04	05 TORSDAGSTRENING Når: 18:00 Hvor: Vesledammen Ans: Knut S. Rekaa Fokus: Klype-O	06	07	08
09	10 RØYKENCUP Når: 18:00 Hvor: ?? Ans: Trygve Bryn	11	12 TORSDAGSTRENING Når: 18:00 Hvor: Torvbråten Ans: Henrik D. Ruud Fokus:	13	14	15
16 SKUMRINGSKAMPEN LØP 1 Når: ? Hvor: ? Ans: Asker SK	17	18	19 TORSDAGSTRENING Når: 18:00 Hvor: Torvbråten Ans: Henrik D. Ruud Fokus:	20	21	22
23	24 SKUMRINGSKAMPEN LØP 2: STURLANATTA Når: ? Hvor: ? Ans: Sturla IL	25	26 TORSDAGSTRENING Når: 18:00 Hvor: Hyggen Ans: Holger Keilholz Fokus: Natt	27	28	29

Tilbud til alle

- Samlinger
- Utvalgte løp
- Andre o-arrangement

Tilbud til barn og ungdom

- Samlinger
- Utvalgte løp

Klubbtreninger

- Treningsløp
- O-tekniske treninger

Fridager

2019

Oktober

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
30 HØSTFERIE	01	02	03	04	05	06
07 SKUMRINGSKAMPEN LØP 3 Når: ? Hvor: Stinaløkk Ans: Røyken O-Lag v/Knut Sv. Rekaa	08	09	10 TORSdagSTRENING Når: 18:00 Hvor: Spikkestad (skihytta) Ans: Eirik H. Johannessen	11	12	13
14 SKUMRINGSKAMPEN LØP 4 Når: ? Hvor: ? Ans: Asker SK	15	16	17 TORSdagSTRENING Når: 18:00 Hvor: Spikkestad (skihytta) Ans: Eirik H. Johannessen	18	19	20
21 SKUMRINGSKAMPEN FINALE Når: 18:30 Hvor: Blåfjellhytta Ans: Røyken OL v/Henrik D. Ruud	22	23	24 TORSdagSTRENING Når: 18:00 Hvor: Spikkestad (skihytta) Ans: Eirik H. Johannessen	25	26	27
28 MANDAGSTRENING Hvor: Midtbygdahallen Hva: Trening for alle	29	30	31	01	02 TROLLNATTA / NATT-O-TOGET Hvor: Sognsvann (Oslo)	03 FROSTSPRINTEN Hvor: Spikkestad barneskole

Tilbud til alle

- Samlinger
- Utvalgte løp
- Andre o-arrangement

Tilbud til barn og ungdom

- Samlinger
- Utvalgte løp

Klubbtreninger

- Treningsløp
- O-tekniske treninger

Fridager

2019

November

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
04 MANDAGSTRENING Hvor: Midtbygdahallen Hva: Trening for alle	05	06	07 INTERVALLTRENING Når: 18:00 Hvor: Kjekstad golfbane Ans: Holger Heilholz	08 AVSLUTNINGSTUR TIL BORÅS Hvor: Sverige	09 AVSLUTNINGSTUR TIL BORÅS Hvor: Sverige FØRSTEMANN HJEM og ÅRSFEST	10 AVSLUTNINGSTUR TIL BORÅS Hvor: Sverige
11 MANDAGSTRENING Hvor: Midtbygdahallen Hva: Trening for alle	12	13	14 INTERVALLTRENING Når: 18:00 Hvor: Kjekstad golfbane Ans: Holger Heilholz	15	16	17
18 MANDAGSTRENING Hvor: Midtbygdahallen Hva: Trening for alle	19	20 SESONGAVSLUTNING Hvor: ROS Arena	21 INTERVALLTRENING Når: 18:00 Hvor: Kjekstad golfbane Ans: Holger Heilholz	22	23	24
25 MANDAGSTRENING Hvor: Midtbygdahallen Hva: Trening for alle	26	27	28 INTERVALLTRENING Når: 18:00 Hvor: Kjekstad golfbane Ans: Holger Heilholz	29	30	01

2019

Desember

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
02 MANDAGSTRENING Hvor: Midtbygdahallen Hva: Trening for alle	03	04	05	06	07	08
09 MANDAGSTRENING Hvor: Midtbygdahallen Hva: Trening for alle	10	11	12	13	14	15
16 MANDAGSTRENING Hvor: Midtbygdahallen Hva: Trening for alle	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29