

Treningsløp Røyken O-lag vårsesongen 2013

Dato	Sted	Arrangør	Treningsform
Tirsdag 16.4	Arnestad skole	Torgeir/Henning S	Postplukk
Ttorsdag 25.4	Nærsnes	Kjell R/Morten J	DCC-sprint
Tirsdag 30.4	Kleiver	Björg/Kjell S	Treningsløp
Tirsdag 7.5	Torvbråten skole	Tom/Solveig S	Treningsløp
Tirsdag 14.5	ROS-hytta	Trygve/Arne Bryhn	Treningsløp*
Tirsdag 21.5	Vardåsen	Øyvind/Thea	Treningsløp
Tirsdag 28.5	Transet	Christian S/Per T	Treningsløp
Tirsdag 4.6	Skihytta Spikkestad	Ida S/Per K	Treningsløp**
Tirsdag 11.6	Kleiver	Ståle S/Kristian N	Treningsløp

Arrangør legger 3 løyper, henholdsvis 5 og 3 km A-nivå og en inntil 2 km rekrutt/nybegynner

Fleksistart fra kl 1800. Dersom det er godt fremmøte av nybegynnere, prioriteres skygging dersom det er ønsket før du løper egen løype

Løypelegger går gjennom veivalg med de som er interessert i etterkant av treningen

Kart, post-/tidtakerenheter hentes hos materialforvalter eller avtales overtatt fra forrige ukes arrangør

Aktuell informasjon om løyper, treningsform etc legges ut på klubbens hjemmeside i forkant

Det er gratis deltagelse for egne og andre klubbers løpere på alle ROL's treningsløp

*Relevant terreng for NM 2014 - sjekk sperregrense

**Det blir teknisk gjennomgang av løyper, strekk og veivalg på skihytta for alle interesserte etter løpet ansvarlig: Ida S

Å legge treningsløp er dugnadsarbeid. Bytt eventuelt innbyrdes dersom du er forhindret fra å arrangere på oppsatt dato

Opplegg for høstsesongen settes opp før sommerferien