

# Treningsløpsplan for Røyken O-lag

## Vårsesongen 2014

Dato	Fremmøte/kart/ansvarlig	Merknader
Tirsdag 01.04.14 start fra kl 1800	Nærsnes skole Arr. Rønneberg og Johannessen	Røykencup gatesprint
Tirsdag 08.04.14 start fra kl 1800	Slemmestad Arr Kjell Svanberg og Bjørn Aasen	Røykencup gatesprint
Tirsdag 29.04.14 start fra kl 1800	Kleiver Arr. Christian Bugge og Per Kjus	Røykencup
Tirsdag 06.05.14 start fra kl 1800	Torvbråten skole Arr. Anne og Olav Mo	Røykencup
Torsdag 08.05.14 start fra kl 1800	Spikkestad ungdomsskole Arr. Solveig Sletner	Drammen Citycup gatesprint
Tirsdag 13.05.14 start fra kl 1800	Lier Arr. Lierbygda O-lag	KM sprint
Søndag 18.05.14 annonseres	Spikkestad Arr. Røyken O-lag	Råtassen ultralang
Tirsdag 20.05.14 start fra kl 1800	Heggumåsen Arr. Morten Johannessen	Røykencup
Tirsdag 27.05.14 start fra kl 1800	Spikkestad barneskole Arr. Arne og Trygve Bryhn	Røykencup
Tirsdag 03.06.14 start fra kl 1800	Transet Arr. Christian Schibstedt og Per Ove Transet	Røykencup
Tirsdag 17.06.14 start fra kl 1800	Kransekakestafett Arr. Lierbygda O-lag	Stafett
Tirsdag 24.06.14 start fra kl 1800	Kleiver Arr. Ståle Svanberg og Torgeir Strandhagen	Røykencup
27.06 - 29.06	Klubbtur til Norefjell	Norsk O-festival

--	--	--

I år arrangeres treningsløpene som RøykenCup. Treningene er åpne for alle, men cupen gjelder bare for klubbens medlemmer og rekrutter. Deltagelse gir 1 poeng pr løp og det blir utdeling av Røykenkruset til alle som har samlet 12 poeng eller mer ved sesongslutt. Resterende løp i Røykencup bekjentgjøres i treningsplan for høsten.

Å arrangere treningsløp går som tidligere år på rundgang blant klubbens aktive og er ment å være et miljøskapende treningstilbud i nærområdet gjennom sesongen. Det legges 3 løyper, henholdsvis 5 A-nivå og 3 km B-nivå og en lettere 1,5 - 2 km beregnet på rekrutter og nybegynnere. Tidtaking med EKT. Arrangør sender deltagerliste til Eva Syversen for registrering av poeng i Røykencupen. [evao.syversen@gmail.com](mailto:evao.syversen@gmail.com)

Rekruttering er også i 2014 den viktigste aktiviteten vi har i Røyken O-lag. Rekruttutvalget gjør en kjempejobb, men alle erfarne løpere kan bidra her med skygging, o-tekniske tips, gjennomgang av løyper og veivalgsanalyse.

Vårt motto for trening i 2014 blir derfor: **Skygg først og løp siden - husk det er lenge lyst!**