



TRENINGS- OG AKTIVITETSPLAN FOR RESTEN AV VÅRSESONGEN 2008

Dato	Dag	Tidsp.	Sted	Aktivitet	Ansvar
10.5	Lør		Kongsberg	Pinseløp - klubbturn	RK
11.5	Søn		Kongsberg	Pinseløp - klubbturn	RK
12.5	Man		Kongsberg	Pinseløp - klubbturn	RK
13.5	Tir	18.00	Kringsjø skole	Sprintorientering 4	RK/alle
20.5	Tir	17.30	Kringsjø skole	Trengingsløp 3	RK/Magne
24.5	Lør	14.00	Sørlandsparken	Sørløpene, KM-sprint	Terje U.
25.5	Søn	11.00	Sørlandsparken	Sørløpene, mellomdistanse	Terje U.
26.5	Man	08.45 →	Sukkevann idr.anlegg	Gildesprinten (for skolene)	Kristen/Jan Tore
27.5	Tir		Sukkevann idr.anlegg	Gildesprinten (sannsynligvis bare man. 26.)	Kristen/Jan Tore
27.5	Tir	17.30	Sukkevann idr.anlegg	Treningsløp 4 (løpere fra Gildesprinten inviteres spesielt)	RK/Jostein/Einar
3.6	Tir	17.30	Sukkevann idr.anlegg	Treningsløp 5	RK/Magne
7.6	Lør		Furulunden, Mandal	Balchens minneløp	
8.6	Søn		Sukkev. idr. park	Sølvkroken - fellestur (eget skriv kommer)	RK/Magne
11.6	Ons		Tunballen (SSOK)	Nærløp	
13.6	Fre	17.30	Dvergsnestangen	Rekruttenes dag	
7.7	Man		Voie	Sørlandsgaloppen (løp og dugnad alle dager)	
8.7	Tirs		Voie	Sørlandsgaloppen	
9.7	Ons		Sukkevann	Sørlandsgaloppen	
11.7	Fre		Eg	Sørlandsgaloppen	
12.7	Lør		Eg	Sørlandsgaloppen	
13.7	Søn		Eg	Sørlandsgaloppen	

Mer informasjon om løpene i kretsen finner du på www.vaok.net

Treninger når det ikke er aktiviteter på planen:

Tirsdager 18.00
Torsdager 19.00
Lørdager 15.00
Søndager 10.00

Alle disse treningene går fra Sukkevann idrettspark.