

TIRSDAGSTRENINGER 2011

Dato	Merket fra	Sted	Kart (målestokk)	Merknader/moment	Start kl.	Løypelegger	Ansvarlig	Div.
12.apr se hjemmesiden		Gaustad	Gaustad (10000)	Postplukk	18.00	Linda	Bent O. Aamot	
19.apr		PÅSKE	PÅSKE	GOD PÅSKE				
26.apr se hjemmesiden		Torsnes - Langvik	Torsnes (Stafett-trening	18.00	Christian	Vidar Solberg	
03.mai se hjemmesiden		Cicignon skole	Cicignon	Sprint	18.00	Marianne	Asgeir Ristesund	
10.mai se hjemmesiden		Kallerød	Kjerre (10000)	Mellomdistanse	18.00	Linda	Sindre Østhagen	
17.mai				17.MAI-TOG				
24.mai se hjemmesiden		Stormyr	Tomb Bossum (10000/15000)	Sævig intervall	18.00	Marianne	Sigrd og Stine Alexandersen	
31.mai se hjemmesiden		Nordøst på kartet	Gillinsgrød (10000)	Mellomdist med prolog	18.00	Christian	Henrik Ottesen	
07.jun se hjemmesiden		Bjørnevågen	Femdalsund	Mellomdist	18.00	Linda	Erik Elgen Haug	
14.jun se hjemmesiden		Skogstrand	Veum (10000/15000)	Enmanns-stafett	18.00	Marianne	Birgitte Huseby	
21.jun se hjemmesiden		Mellom Torsnes kirke og Thorsø Herregård	Torsnes (10000/15000)	Kompass-trening	18.00	Linda	Guro Alexandersen	
28.jun se hjemmesiden		Bjørneklova barnehage	Laverød (10000)	Rally-kavle	18.00	Christian	Christian R. Kahrs	
05.jul				Sommerferie				
12.jul				"				
19.jul				"				
26.jul				"				
02.aug				"				
09.aug				"				
16.aug se hjemmesiden		Hankø fergekai	Solbrekke	Sævig intervall	18.00	Linda	Kjell A. Karlsen	
23.aug se hjemmesiden		Isegran	Isegran (4000)	Sprint	18.00	Christian	Fam Furst	
30.aug se hjemmesiden		Gansrød skytebane	Østsidenmarka (10000)	Stafett-trening	18.00	Marianne	Lars Aurebekk	
06.sep se hjemmesiden		Enhus camping	Krårerøy (10000)	Postplukk	18.00	Linda	Kamilla	
13.sep se hjemmesiden		Vetatoppen	Borge Varde (10000/15000)	Kurveorientering	18.00	Christian	Nikoline Bromander	
20.sep se hjemmesiden		Ek	Ulvedalen (10000/15000)	Rally-kavle	OBS! 17.30	Marianne	Christian R. Kahrs	
27.sep se hjemmesiden		Smaustangen	Gaustad (10000)	Mellomdistanse	OBS! 17.30	Christian	Per Olausen	

Kontaktinfo treningskomiteen:

Linda Mari Solberg 91810193
Marianne Riddervold Kahrs 98491540
Christian Riddervold Kahrs 95242134

Evt. bytter avtales innbyrdes. Vesentlige forandringer varsles på hjemmesiden www.fsk.no og/eller forutgående løp.
For spørsmål kontakt Marianne Riddervold Kahrs, mobil 98491540

Ansvarlig: Tar ansvar for å henge ut poster og ta inn igjen. Treningskomiteen sørger for kart og løyper.