

2022 Træning og løb frem til Jul.



Kære medlemmer. Glæd jer til et efterår med mange spændende muligheder som O-løber. Herunder ser i klubbens egne arrangementer (de hvide bjælker). I de grønne bjælker finder i nogle af de øvrige tilbud, som man tilmelder sig via O-service. (o.s.) Listen er ikke komplet, men vi vil løbende bringe nyheder og tips om andre spændende løb i vore kommende nyhedsbreve.

Bemærk de to divisionsmatcher hvor vi håber på rigtig mange deltagere fra klubben. Især løbet den 2. oktober i Farum Lillevang er vigtig. Her skal alle M/K af hus for at kæmpe for vores forbliven i 3. division.

Kære børn og unge: I september og oktober arrangerer vi tre B/U træninger hvor vi håber at se rigtig mange deltagere. Når vinterturneringen starter den 6. november håber vi også på at se mange af jer i de gode løb hver søndag formiddag. Hvis i mangler transport kan i altid køre med nogen fra klubben.

Den 6. november starter VTR serien med de gode søndagsløb rundt omkring på Sjælland. Vi er mange som glæder os til disse løb. Kom med, - der er altid plads til én til i bilerne, hvis du har behov for et lift.

10-09-22	Selvtræning i Boserup skov ved Roskilde 13:00 – 13:30 INFO	Voksen 20,- Børn 10,-
13-09-22	B/U træning på Åsen v. Salbyvej (terrænkendskab / postdefinitioner) kl. 17 Malene /Tage	Tilmelding til Erik senest 10.sept.
17-09-22	Selvtræning i Boserup skov ved Roskilde 13:00 – 13:30 INFO	Voksen 20,- Børn 10,-
18-09-22	DIVISIONSLØB i Tokkekøb Hegn (Tilmelding til Erik eller o.service) Tilmelding senest 9. sept.	Gratis for ALLE
25-09-22	Fortræning til divisionsløb. Karlstrup Kalkgrav og Fire mile skov (Karsten B.)	Gratis for ALLE
02-10-22	DIVISIONSLØB op/ned i Farum Lillevang (Tilmelding til Erik eller o.service) Tilmelding senest 23. sept. ÅRETS VIGTIGSTE LØB.	Gratis for B/U
04-10-22	Lommelygteløb i Tangmosen / Marina. Start 19:00 – 19:30 Fællesstart kl. 19:15	Gratis for ALLE
09-10-22	B/U træning (Byløb i Hastrup) kl 10:00	Gratis for B/U
12-10-22	VTR Natløb i Næstved (Rådmandshaven)	Gratis for B/U
16-10-22	Åben efterårsløb i Lille Hareskov / Jonstrup Vang (B/U fælleskørsel)	Gratis for B/U
23-10-22	Åben Kredsløb i Ravnholt Skov (B/U fælleskørsel)	Gratis for B/U
26-10-22	VTR Natløb i Sorø Sønderskov Nord	Gratis for B/U
30-10-22	B/U træning (Byløb i Køge eller stiløb på Åsen hvis vi får lov) kl. 10:00	Gratis for B/U
02-11-22	VTR Natløb i Fruerskov v. Holbæk	Gratis for B/U
06-11-22	Vinter TRæningsløb i Munkholm skoven ved Holbæk kl. 10:00	Gratis for B/U
13-11-22	Vinter Træningsløb i Klinteskov på Møn kl. 10:00	Gratis for B/U
20-11-22	Vinter Træningsløb + KLUBMESTERSKAB i Hvalsø Skovene kl. 10:00	Gratis for ALLE
27-11-22	Vinter Træningsløb i Boserup ved Roskilde kl.10:00	Gratis for B/U
04-12-22	Vinter Træningsløb i Slagelse skovene kl. 10:00	Gratis for B/U
08-12-22	KØGE OK's Juleafslutning i klubhuset kl. 19:00	
11-12-22	Vinter Træningsløb i Kongsøre ved Holbæk kl. 10:00	Gratis for B/U
17. + 18. dec.	VTR klubbernes teknik tur til Göteborg TILMELDING NU: mortenhass@gmail.com	