

Efterår 2022  
**Træning og løb frem til marts 2023**  
 (ændringer og tilføjelser vil forekomme)



Kære medlemmer.  
 Glæd jer til et efterår og en vinter med mange spændende muligheder som O-løber.  
 Herunder ser i klubbens egne arrangementer (de hvide bjælker). VTR (blå) øvrige (grøn)  
 Nat (grå) Listen er ikke komplet, men vi vil løbende bringe nyheder og tips om andre  
 spændende løb i vore kommende nyhedsbreve.

Bemærk især: 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.  
 Tilbuddet gælder naturligvis **også** for  
 vore ungdomsløbere, som vi meget  
 gerne vil have med i skoven.

<b>26-10-22</b>	<b>VTR Natløb i Sorø Sønderskov Nord</b>	15,-/30,- kr.
<b>02-11-22</b>	<b>VTR Natløb i Fruerskov v. Holbæk</b>	15,-/30,- kr.
<b>05-11-22</b>	<b>DM Ultralang Vestjylland</b>	O service senest 1. november
06-11-22	Vinter <b>TR</b> æningsløb i Munkholm skoven ved Holbæk kl. 10:00 <b>INSTRUKTION</b>	15,- u.16 / 30 o.16
13-11-22	Vinter <b>TR</b> æningsløb i Klinteskov på Møn kl. 10:00	15,- u.16 / 30 o.16
20-11-22	Vinter <b>TR</b> æningsløb + <b>KLUBMESTERSKAB</b> i Hvalsø Skovene kl. 10:00	Gratis for alle
27-11-22	Vinter <b>TR</b> æningsløb i Boserup ved Roskilde kl.10:00	15,- u.16 / 30 o.16
04-12-22	Vinter <b>TR</b> æningsløb i Slagelse skovene kl. 10:00	15,- u.16 / 30 o.16
08-12-22	KØGE OK's Juleafslutning i klubhuset kl. 19:00 <b>MERE INFO FØLGER</b>	
11-12-22	Vinter <b>TR</b> æningsløb i Kongsøre ved Holbæk kl. 10:00	15,- u.16 / 30 o.16
Jul/Nytår	Afventer muligt klubarrangement (hold øje med <a href="http://www.koegeok.dk">www.koegeok.dk</a> ) <b>MERE INFO FØLGER</b>	
09-01-23	Nytårsstafet i Kårup skov ved Sejerøbugten	
22-01-23	Vinter <b>TR</b> æningsløb i Østersø Skovene v. Hesnæs kl. 10:00	15,- u.16 / 30 o.16
29-01-23	Vinter <b>TR</b> æningsløb i Korsør Lystskov kl. 10:00	15,- u.16 / 30 o.16
05-02-23	Vinter <b>TR</b> æningsløb i Ny Tholstrup v. Avnsø kl. 10:00	15,- u.16 / 30 o.16
12-02-23	Vinter <b>TR</b> æningsløb i Glumsø Østerskov v. Åsø Mosevej kl. 10:00	15,- u.16 / 30 o.16
19-02-23	Vinter <b>TR</b> æningsløb i Harrested v. Harrested Skovvej 10 kl. 10:00	15,- u.16 / 30 o.16
26-02-23	Vinter <b>TR</b> æningsløb i Magleby skov v. savværket kl. 10:00	15,- u.16 / 30 o.16
05-03-23	De Barske (lange baner) Roskilde Vest	

12-03-23

Vinter Træningsløb AFSLUTNING Vallø Storskov v. savværket på Vordingborgvej kl. 10:00

15,- u.16 / 30 o.16