

Tirsdag	Oppmøte	Opplegg		Onsdag	Oppmøte	Opplegg
30.07	Salen Langesund (hos Knut)	Kompass/retning (HL-fokus)		31.07	Stavern	HL-trening Sprint
06.08		HL&OLL		07.08		HL&OLL
13.08	Gislesjøveien, B. Knutsen	O-teknisk langtur		14.08	Lillejordet (Stavernsvegen)	O-triatlon
21.08	Heistadstranda	Utfor-O (Ørvik)		22.08	Dalene, Kilebygda	Fellestart NM-stafett-løyper
28.08	Tur-parkeringa Voldsveien	O-intervall+myrfotball		29.08	Bjørndalsvegen Eidanger (mot skytebanen)	Enmannsstafett
03.09	Brevik skole	Duell-O (Skog og skoleomr)		04.09	Svanvik skole	Kurve-o
10.09	NRK (merketest)	O-tek + intervall		11.09	Frønes bhg, Kilebygda	Kompass og postplukk
17.09	Røyskattlia Hovet	Løpstest + o-teknisk oppv		18.09	Ørvik-sletta boligfelt	Kartlesing
24.09	Klubbhuset	Bakkestyrke + kveldsmat		25.09	NRK Borgeåsen kl.17:30	Moment-spesial
01.10	Klubbhuset	Jogg ute + svømmeintervall		02.10	Rolig langtur over Årdalsåsen	Klubbhuset
Uke 41	Rauland	Farhovd Grand Prix søndag 06.10.				
15.10	Klubbhuset	Løpetur. Eventuelle spesielle opplegg bestemmes fra uke til uke.				