

HSOK Klubtræning

Opdateret 15/9-2011

september 2011

To	1				
Fr	2				
Lø	3	13:00	Palle Breuning m.fl.	FindVej i Egebæksvang (Premiere) + Familieorientering + Sunde Dage i Helsing.	Mirasol, P-plads på Strandvejen
Sø	4		Vestsjællands OK	SM-lang, Kongsøre Skov	
Ma	5				36
Ti	6	17:00	Minna Warthoe & Torben Seir	O-teknik (Kurvetræning, T16) (+Sensommer-Cup)	Klubgården
On	7	16:30-17:45	FSK OK	SkovCup - Vestskoven	
To	8				
Fr	9				
Lø	10			DM-stafet, Vrøgum Øst (klubtur)	
Sø	11		OK Gorm	DM-lang, Gyttegård (klubtur)	
Ma	12				37
Ti	13	17:00	Vibeke & John Miené	O-teknik (Lang-kort, T26) + Familieorientering + Fællesspisning	Klubgården
On	14	16:30-17:45	OK Øst	SkovCup - Bistrup Hegn	
To	15				
Fr	16				
Lø	17	13:00-13:30	Birgitte Krüger & Flem. Wendelboe	O-løb (Nyrup Hegn) + Karruseløb	Gurre Kirke, Gurrevej
Sø	18				
Ma	19				38
Ti	20	17:00	Jonas Blomquist & Laus Seir	O-teknik (Omvendt Følg John, T19) & Familieorientering	Klubgården
On	21	16:30-17:45	Ballerup OK	SkovCup - Hareskoven	
To	22				
Fr	23				
Lø	24	13:00-13:30	Kirsten Ellekilde & Leif Kofoed	O-løb, korte baner + efterfølgende introduktion til divisionsmatch 25. sept.	Klubgården
Sø	25			Divisionsmatch, Tisvilde Hegn (Klubtur)	
Ma	26				39
Ti	27	17:00	Peter Larsen & Flemming Larsen	O-teknik (Par2golf, T18) & Familieorientering	Klubgården
On	28				
To	29				
Fr	30				