



ORIENTERINGSKLUBBEN ROSKILDE

Medlem af DOF og DIF

Aktivitetsplan for Voksentræning Vinter 2008

Uge	Dato	Aktivitet	Træner	Tidspunkt	Mødested
44	27-okt	Styrketræning	<i>Michael</i>	19.00	Skolen
44	28-okt	Intervaller	OKR	18.00	Klubben
44	30-okt	Gymnastik/Løbetræning	OKR	19.00	Skolen
44	01-nov	Klubmesterskab!	Vest Sj. OK	13.15 X	Kårup skov
44	02-nov	Vintertræningsløb	Hvalsø OK	10.00	Ny Tolstrup
45	03-nov	Styrketræning	<i>Michael</i>	19.00	Skolen
45	04-nov	Byløb – Husk lampe!	OKR	18.00	Veddelev havn
45	06-nov	Gymnastik/Løbetræning	OKR	19.00	Skolen
45	09-nov	Vintertræningsløb	O-63	10.00	Klinteskov
46	10-nov	Styrketræning	<i>Michael</i>	19.00	Skolen
46	11-nov	Intervaller	OKR	18.00	Klubben
46	13-nov	Natløb	OKR	19.00	Klubben
46	16-nov	Vintertræningsløb	HG	10.00	Fruens/Hovedmosen
47	17-nov	Styrketræning	<i>Michael</i>	19.00	Skolen
47	18-nov	Natløb	<i>Tobias</i>	18.00	Klubben
47	20-nov	Gymnastik/Løbetræning	OKR	19.00	Skolen
47	23-nov	Vintertræningsløb	Holbæk	10.00	Kongsøre
48	24-nov	Styrketræning	<i>Michael</i>	19.00	Skolen
48	25-nov	Intervaller	OKR	18.00	Klubben
48	27-nov	Gymnastik/Løbetræning	OKR	19.00	Skolen
48	29-nov	Vintercup	OK Øst	13.15 X	Lystrup Skove
48	30-nov	Vintertræningsløb	OKR	10.00	Boserup
49	01-dec	Styrketræning	<i>Michael</i>	19.00	Skolen
49	02-dec	Byløb – Husk lampe!	OKR	18.00	Klubben
49	04-dec	Gymnastik/Løbetræning	OKR	19.00	Skolen
49	07-dec	Vintertræningsløb	OC Slagelse	10.00	Korsør Lystskov
50	08-dec	Styrketræning	<i>Michael</i>	19.00	Skolen
50	09-dec	Intervaller	OKR	18.00	Klubben
50	11-dec	Natløb	OKR	19.00	Klubben
50	13-dec	Vintercup	Lyngby OK	13.15 X	Tokkekøb Hegn
50	14-dec	Vintertræningsløb	Sorø OK	10.00	Sorø Sønderkov
51	15-dec	Styrketræning	<i>Michael</i>	19.00	Skolen
51	16-dec	Natløb	<i>Tobias</i>	18.00	Klubben
51	18-dec	Gymnastik/Løbetræning	OKR	19.00	Skolen
52	22-dec	Måske Styrketræning	<i>Michael</i>	19.00	Skolen
52	26-dec	Juleløb	OKR	10.00 X	Boserup
01	03-jan	Vintercup	OK Øst	13.15 X	Stenholt Vang
02	05-jan	Styrketræning	<i>Michael</i>	19.00	Skolen
02	06-jan	Byløb – Husk lampe!	OKR	17.30	Svogerslev
02	08-jan	Gymnastik/Løbetræning	OKR	19.00	Skolen
02	11-jan	Nytårsstafet	Holbæk OK	10.00	Jyderup

Vores vintertræning skifter mellem

- **Styrketræning** fra pigegymnastiksal på Sct. Jørgens skole
- **Intervaller** om tirsdagen, eget tempo dvs. ALLE kan være med
- **Gymnastik/løbetræning** fra pigegymnastiksal på Sct. Jørgens skole

Ved vintercup er tilmeldning nødvendig. Vintertræningsløb kan man bare møde op og få en bane. Se www.okr.dk for nærmere eller kontakt os.

Vh. Tobias (6170 7732, tfrich@gmail.com) og Michael(6013 7522, michaelkreiberg@gmail.com)