

KOK - UTTAK TIL 10MILA OG JUKOLA - UTTAKSLØP OG UK

HERRER (H 17)- UTTAK 10MILA

Tiosamling 1-3/4 Nattøkter
Sørløpene 16/4 – alle løper mellom i H-21
Norwegian Spring 23-24/4 (longdistance)
Otra II 27/4 – ons.kar. langdistanse (KOK ønsker nattøkt)
Grane KM mellom 1/5

HERRER (H 17) - UTTAK JUKOLA

Jukolasamling 27-28/5 – Bruno. (ikke avklart nøyaktige datoer)
OK Sør onsdag 8/6

DAMER (D 17) - UTTAK 10 MILA

Sørløpene 16/4 – mellom DAMER
Otra II 27/4 - ons.kar
KM mellom Grane 1/5

DAMER (D 17) - UTTAK JUKOLA

Jukolasamling 27-28/5 – Bruno. (usikker dato)
OK Sør onsdag 8/6

UNGDOM UTTAK 10MILA

Sørløpene 16-17/4
Norwegian Spring 23-24/4 (inkl Vårstafetten)
Otra II 27/4 - ons.kar
Grane 1/5 KM mellom

UK

Bruno
Holger
Jack

UK

Una
Bruno
Marianne?

UK

Håvard
Una

UTTAK TIL STAFETTENE SKAL VÆRE KLART KVelden ETTER SISTE UTTAKSLØP. UK SKAL DA FORMIDLE DETTE TIL LØPERNE PÅ E-POST