

Lillomarka OL - Treningsplan 2017				Mai
Fargeforklaring	Trening for alle	Aktivitet Team TNT 13-16 år	Aktivitet jr/sr 15+	Viktige dager

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
Tirsdag 2.5	OCC Finale - vi arrangerer	Innbydelse	Eventor	Lillomarka OL
Onsdag 3.5	TNT	Sandås	O-teknisk trening	TNT-Teamet
Torsdag 4.5	Villmarks-O	Maridalen	Avreise Shell 18.00 Direkte 18.30	Vidar/Mathias
Lørdag 6.5	TNT	Dagssamling - se egen informasjon	Se egen innbydelse	TNT-Teamet
Mandag 8.5	Tour of Lillomarka	Badedammen	Eventor???	Vidar + Rudi
Tirsdag 9.5	KM-Sprint	Innbydelse	Eventor	Østmarka OK
Onsdag 10.5	TNT	Sandås	O-teknisk trening	TNT-Teamet
Torsdag 11.5	Villmarks-O	Maridalen	Avreise Shell 18.00 Direkte 18.30	Vidar/Mathias
Søndag 14.5	Nydalten	Se egen innbydelse	Eventor	Nydalen SK
Mandag 15.5	Tour of Lillomarka	Badedammen	Eventor???	Jens + Joar
Torsdag 18.5	Villmarks-O	Maridalen	Avreise Shell 18.00 Direkte 18.30	Vidar/Mathias
Lørdag 20.5	15-Stafetten	Se egen innbydelse	Eventor	Oppsal Orientering
Søndag 21.5	Knut Valstads Minneløp	Se egen innbydelse	Eventor	Oppsal Orientering
Mandag 22.5	Tour of Lillomarka	Badedammen	Eventor???	Ellen + Karoline
Onsdag 24.5	World Orienteering Day	Groruddammen 18.00	Sprint-treninger og annen moro for hele klubben	Vidar
Torsdag 25.5	Dag-camp Villmarks-O	Østmarka	Oppmøte 10.00 for første økt	Vidar/Mathias
Lørdag 27.5 - søndag 28.5	Norgescup og testløp JVM	Grimstad/Arendal	Egen info kommer	Mathias
Mandag 29.5	Tour of Lillomarka	Vesletjern	Eventor???	Eirik + Kristian
Tirsdag 30.5	AOOK sprint NM-trening	Valle Hovin	Avreise Shell 17.30 Direkte 18.00	Vidar/Mathias
Onsdag 31.5	TNT	Badedammen	O-teknisk trening	TNT-Teamet
Torsdag 1.6	Villmarks-O	Maridalen	Avreise Shell 18.00 Direkte 18.30	Vidar/Mathias
Fredag 2.6 - Søndag 4.6	NM Sprint og Pinseløp, Hamar	Se egen innbydelse. Overnatting i Hamar	Eventor	Vidar Benjaminsen