

# Lillomarka OL - Treningsplan 2012-2013

**Oktober**

Fargeforklaring	Trening for alle	Aktivitet Team TNT 13-16 år	Aktivitet jr/sr 15+	Viktige dager
-----------------	------------------	-----------------------------	---------------------	---------------

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlig
Onsdag 2.10	<a href="#">Harry Lagerts Nattcup</a>	Følg med for info på Harrywebben	Nattcup med 5 løp + finale	Nydalen
Fredag 4.10	Natt-jaktstarten	Følg med for fremmøte tid og sted	4-5 km natt jaktstart basert på forrige Harry Lagerts	Matt
Onsdag 9.10	<a href="#">Harry Lagerts Nattcup</a>	Følg med for info på Harrywebben	Nattcup med 5 løp + finale	Nydalen
Fredag 11.10	Natt-jaktstarten	Følg med for fremmøte tid og sted	4-5 km natt jaktstart basert på forrige Harry Lagerts	Jonas
Lørdag 12.10	<a href="#">Lillomarka Nord-Sør</a>	Start Movatn stasjon 11.00	10 km C-nivå / 15 km B-nivå Mål Lill-o-stua	JensO/Vidar
Lørdag 12.10	<a href="#">O-SUSEN 2013</a>	Følg med for spesiell informasjon	Vi feirer sesongen 2013	Hege/Reidunn m.fl
Onsdag 16.10	<a href="#">Harry Lagerts Nattcup</a>	Følg med for info på Harrywebben	Nattcup med 5 løp + finale	Nydalen
Fredag 18.10	Natt-jaktstarten	Følg med for fremmøte tid og sted	4-5 km natt jaktstart basert på forrige Harry Lagerts	Nicholas
Fredag 18.- søndag 20.10	<a href="#">DalaDubbeln, Sverige</a>	Avreise fredag midt på dagen		Mathias
Lørdag 19.10	<a href="#">Blodslitet Fredrikstad</a>			
Tirsdag 22.10	<a href="#">BSK by Night</a>	Sandbakken, Østmarka Følg med for info	Nattcup med 3 løp	Bækkelaget
Torsdag 24.- søndag 27.10	<a href="#">Camp Tiomila og Smålandskavlen</a>	Avreise torsdag med bil kl.09.00	To netter i Eksjø og en natt i Oskarshamn	Vidar
Tirsdag 29.10	<a href="#">BSK by Night</a>	Skullerudstua, Østmarka Følg med for info	Nattcup med 3 løp	Bækkelaget
Fredag 1.11	<a href="#">Natt-jaktstarten eller finale Harry Lagerts nattcup</a>	Følg med for fremmøte tid og sted	4-5 km natt jaktstart basert på forrige Harry Lagerts	Nydalen/Vidar