

Lillomarka OL - Treningsplan 2016

April

Fargeforklaring

Trening for alle

Aktivitet Team TNT 13-16 år

Aktivitet jr/sr 15+

Viktige dager

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
Onsdag 20.4	Intervalltrening m/Cola-Race	Krigsskolen p-plass 17.30	Intervall opp, o-løype ned	Mathias
Fredag 1.4	Nattrening TioTog	Oppegård kirke, Svartskog 20:00	Vi løper Tiotog i krevende nattereng med kuttemuligheter	Matt S
Mandag 4.4	Tour of Lillomarka 1	Fri start mellom 18:00-18:30	Krigsskolen p-plass	Stein B & Svein N
Tirsdag 5.4	OCC 1	Eventor	Eventor	Bækkelaget SK
Onsdag 6.4	Kraftsenter Oslo	Drammen 09:00	Downhill orientering	Eivind Tonna
Onsdag 6.4	KICK-OFF 2016 for hele klubben med supersprint-O	Lillostua 18:00	Hele klubben samles med grilling og vaffelsalg	Vidar / Mathias
Torsdag 7.4	VillmarksO	Shell Grorud 17.30 eller Ingjerstrand bad 18.00	Rolig O-Teknikk	Vidar
Fredag 8.4	Nattsvermeren	Eventor	Eventor	Fredrikstad Skiklubb
Fredag 8.4 - Søndag 10.4	Kretssamling AOOK 13-16 år	Felles buss med kretsen, avreise 14.30 fra Ullevål stadion	Påmelding 29.3	Nydalen / AOOK
Fredag 8.4 - Søndag 10.4	Trondheim SprintCamp	Nettside	Nettside	NTNU / OL Trollelg / Wing OK
Mandag 11.4	Tour of Lillomarka 2	Fri start mellom 18:00-18:30	Vesletjern, Ammerud	Ellen A & Elin K
Tirsdag 12.4	OCC 2	Eventor	Eventor	Nydalen SK
Onsdag 13.4	Kraftsenter Oslo	Granliåsen 09:00	Stafettøkt	Eivind Tonna
Onsdag 13.4	KM-Natt	Eventor	Eventor	Ås IL
Torsdag 14.4	VillmarksO	Shell Grorud 17.30 eller Østmarksetra 18.00	Rolig O-Teknikk	Mathias
Lørdag 16.4	Lørdagskjappen	Eventor	Eventor	OK Moss
Søndag 17.4	Smaalaneløpet	Eventor	Eventor	Indre Østfold OK

Mandag 18.4	Tour of Lillomarka 3	Fri start mellom 18:00-18:30	Vesletjern, Ammerud	Kristin B & Maria
Tirsdag 19.4	OCC 3	Eventor	Eventor	Oppsal Orientering
Onsdag 20.4	Kraftsenter Oslo	Avreise oslo 08:00	Dagssamling Østfold	Eivind Tonna
Onsdag 20.4	Intervalltrening m/Cola-Race	Lillostua 18:00	Intervaller med innslag av orientering	Mathias
Torsdag 21.4	VillmarksO	Shell Grorud 17.30 eller Tærudhallen, Skedsmo 18.00	Rolig O-Teknikk	Vidar
Fredag 22.4 - Søndag 24.4	Norwegian Spring i Halden - Sprint/Mellom/Lang	Eventor	Testløp for senior. Samling for TNT og junior på Gimlehytta	Halden SK / Sarpsborg OL
Mandag 25.4	Tour of Lillomarka 4	Fri start mellom 18:00-18:30	Badedammen, Grorud	Claes & Hallvard
Tirsdag 26.4	OCC 4	Eventor	Eventor	Lillomarka OL
Onsdag 27.4	Kraftsenter Oslo	Torshov 09:00	Sprint Intervaller	Eivind Tonna
Onsdag 27.4	Intervalltrening m/Cola-Race	Lillostua 18:00	Intervaller med innslag av orientering	Mathias
Torsdag 28.4	VillmarksO	Shell 17.30 / eller Fetsund 18.00	Rolig O-Teknikk	Matt S
Fredag 29.4	Nattrening	Shell 19.30 / eller Fetsund 20.00	VillmarksO fra 28.4 i mørke	Matt S
Lørdag 30.4	Vårløpet Kolbotn	Eventor	Trimtex-Cup 13-16 år	Kolbotn og Skimt OL
Søndag 1.5	Folløløpet KM sprint	Eventor	Trimtex-Cup 13-16 år	Måren OK