

Lillomarka OL - Treningsplan 2015				April
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 1.4	Natt-trening	Ski Golfbane 20.00	Tio-tog	Leon
Tirsdag 7.4	<a href="#">Oslo City Cup løp 1</a>	Grefsen skole 17.00. Start 18.00		Nydalen
Onsdag 8.4	<b>Kick-Off for klubben. Grilling og salg Sport8</b>	Lill-o-stua 18.00	Hele klubben samles på klubbstua	Vidar/Leon
Tordag 9. - søndag 12.4	<a href="#">Camp Tiomila junior/senior</a>	Frammøte 15.00 G.moen	Tre testløp til Tiomila + treninger	Vidar/Leon
Fredag 10. - søndag 12.4	<a href="#">AOOK vårsamling ungdom</a>	Fremmøte Shell Grorud 14.00. Buss til Stokke.		AOOK/Mathias
Tirsdag 14.4	<a href="#">Oslo City Cup løp 2</a>	Akershus Festning 17.00. start 18.00	Lillomarka arrangerer	Lillomarka
Onsdag 15.4	<a href="#">KM natorientering</a>	Apalløkka skole 20.30. Start 21.00	Løyper fra 11-12 og oppover i eplehagen vår	Vidar
Torsdag 16.4	Villmarks-O	Oppegård kirke 18.00	Teknisk trening	Leon
Fredag 17.- Søndag 19.4	<a href="#">Lillomarka samling på Norwegian Spring</a>	Avreise fredag 17.00 fra Oslo	Vi bor på Gimlehytta og deltar i Norwegian Spring	Mathias/Arne
Mandag 20.4	<a href="#">Tour of Lillomarka 1</a>	Lill-o-stua 18.00	4k A, 3k B, 2,5k C. Påm i Eventor innen 12.00	Andrine/Kristin B
Tirsdag 21.4	<a href="#">Oslo City Cup løp 3</a>	Nuggerud parkering, Ellingsrud 17.00. Start 18.00		Oppsal
Onsdag 22.4	O-intervaller	Shell Grorud 18.00 Østmarkssetra 18.20	Norgescup-relevant terreng	Mathias/Leon
Fredag 24.4	<a href="#">Jubileumssprinten</a>	Kolbotn og Skimt	<b>Norgescup jr/sr</b> <b>Trimtex-Cup</b>	
Lørdag 25.4	<a href="#">Lørdagskjappen</a>	Moss	<b>Norgescup jr/sr</b> <b>Uttak Unionsmatchen</b>	
Søndag 26.4	<a href="#">Smaaleneløpet</a>	Indre Østfold	<b>Norgescup jr/sr</b>	
Mandag 27.4	<a href="#">Tour of Lillomarka 2</a>	Romsås kirke 18.00	4k A, 3k B, 2,5k C. Påm i Eventor innen 12.00	ArneD
Tirsdag 28.4	<a href="#">Oslo City Cup løp 4</a>	Rikshospitalet 17.00. Start 18.00		Heming
Onsdag 29.4	O-intervaller m/Cola-race	Lill-o-stua 18.00		Leon/Mathias
Torsdag 30.4	Villmarks-Natt-O Gjelleråsen-kartet	Stovnerbakken/ Danseplassen 21.00	Teknisk trening	Leon