

Lillomarka OL - Treningsplan 2016

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
Mandag 2.5	Tour of Lillomarka 5	Fri start mellom 18:00-18:30	Bjønndalen, Skytta	Hedda, Ingrid N & Ingrid B
Tirsdag 3.5	OCC Finale	Eventor	Eventor	Heming Orientering
Onsdag 4.5	Kraftsenter Oslo	Torshov 09:00	Sprin Intervaller	Eivind Tonna
Onsdag 4.5	Intervalltrening m/Cola-Race	Lillostua 18:00	Intervaller med innslag av orientering	Mathias
Torsdag 5.5	Kvist-Kvaset Stafett	Eventor	Eventor	Ås IL
Lørdag 7.5 - Søndag 8.5	NM Sprint og NM Sprint-stafett i Bergen	Eventor	Juniorer har avreise torsdag og terrengtest på ettermiddagen	Varegg / Vidar
Mandag 9.5	Tour of Lillomarka 6	Fri start mellom 18:00-18:30	Badedammen	Jens B & Elias F
Onsdag 11.5	Kraftsenter Oslo	Avreise Oslo 08:00	Dagssamling Ringerike	Eivind Tonna
Onsdag 11.5	World Orienteering Day	Sandåsbanen 18.00	Opplegg for hele klubben.	Mathias/Vidar
Torsdag 12.5 - Søndag 15.5	10Mila i Falun	Herrer damer 1. lag reiser torsdag Resten med buss fredag 09.30	Påmelding til turen innen 25.4	Trenerteamet
Lørdag 14.5 - Mandag 16.5	Pinseløpene	Eventor	Eventor	Hamar OK / Løten OL
Onsdag 18.5	Kraftsenter Oslo	Songsvann 09:00	Baneintervaller	Eivind Tonna
Onsdag 18.5	Intervalltrening m/Cola-Race	Lillostua 18:00	Intervaller med innslag av orientering	Mathias
Torsdag 19.5	VillmarksO	Shell Grorud 17.30. P-plass Nuggerud på Ellingsrud 18.00	Rolig O-teknikk	Vidar
Lørdag 21.5	15-Stafetten	Eventor	Eventor	Oppsal Orientering
Søndag 22.5	Knut Valstads Minneløp	Eventor	Trimtex-Cup 13-16 år	Oppsal Orientering
Mandag 23.5	Tour of Lillomarka 7	Fri start mellom 18:00-18:30	Vanntårnet, Nittedal	Oda, Ingvild F & Emma
Onsdag 25.5	Kraftsenter Oslo	Stein Gård 09:00	Sævig Intervaller	Eivind Tonna

Onsdag 25.5	Intervalltrening m/Cola-Race	Lillostua 18:00	Intervaller med innslag av orientering	Mathias
Torsdag 26.5	VillmarksO	Info om sted kommer på SMS	Rolig O-Teknikk	Vidar
Lørdag 28.5 - Søndag 29.5	Unionsmatchen	Eventor	Eventor	Fossum IF
Lørdag 28.5	Fossumløpet	Eventor	Eventor	Fossum IF
Mandag 30.5	Tour of Lillomarka 8	Fri start mellom 18:00-18:30	Romsås Kirke	Elias & Joar