

| Lillomarka OL - Treningsplan 2015 |  |  |  | Juni             |
|-----------------------------------|--|--|--|------------------|
| Fargeforklaring                   | Trening for alle   | Aktivitet Team TNT 13-16 år                    | Aktivitet jr/sr 15+                                | Viktige dager    |
| Dag/dato                          | Type trening/Arrangement                                       | Fremmøte                                       | Informasjon  | Ansvarlig        |
| Mandag 1.6                        | Tour of Lillomarka 6   | Trollvann 18.00                                | 4k A, 3k B, 2,5k C. Påm i Eventor innen 12.00      | Mini/Jon Ivar    |
| Onsdag 3.6                        | O-intervaller med Jukola-møte                                  | Lill-o-stua 18.00<br>Møte 20.00                | Alle fra 13 år og oppover. Skygging som oppvarming | Mathias/Vidar    |
| Fredag 5.6                        | <a href="#">AOOK natt-trening</a>                              | Info kommer                                    | Jukola-relevant natt-trening                       | AOOK/Vidar       |
| Søndag 7.6                        | <a href="#">Askerløpet</a>                                     |  | Trimtex Cup  | Mathias          |
| Mandag 8.6                        | Tour of Lillomarka 7   | Bjørndalen, Skytta 18.00                       | 4k A, 3k B, 2,5k C. Påm i Eventor innen 12.00      | Matt/Elin        |
| Onsdag 10.6                       | Andy Cap 2015 - med grilling                                   | Badedammen 18.00                               | Egne løyper for Gauper                             | Jens Johan       |
| Torsdag 11. - søndag 14.6         | <a href="#">Jukola</a>   | Fremmøte Gardermoen torsdag kl.13.00           |  | Vidar            |
| Mandag 15.6                       | Tour of Lillomarka 8   | Isdammen, Årvoll 18.00                         | 4k A, 3k B, 2,5k C. Påm i Eventor innen 12.00      | Svein/Morten H   |
| Onsdag 17.6                       | O-intervall med Cola-premie                                    | Shell Grorud 18.00<br>Maridalen skole 18.20    | Alle fra 13 år og oppover. Skygging som oppvarming | Mathias/Vidar    |
| Torsdag 18.6                      | Villmarks-O  | Østmarksetra 18.00                             |  | Leon             |
| Fredag 19.6 - søndag 21.6         | <a href="#">Had-O-land 2015, 3 dagers sommersamling ungdom</a> | Avreise fra Shell Grorud fredag.               | Overnatting i lavvo. Også for 11-12 åringer        | Mathias/Foreldre |
| Onsdag 23.6                       | O-intervall med Cola-premie                                    | Shell Grorud 18.00<br>Hammeren parkering 18.20 | Alle fra 13 år og oppover. Skygging som oppvarming | Mathias/Vidar    |
| Fredag 26.6 - søndag 28.6         | <a href="#">O-Festivalen 2015</a>                              | Sognsvann                                      | Norgescup junior og senior                         |                  |