

Lillomarka OL - Treningsplan 2015				Mai
Fargeforklaring	Trening for alle	Aktivitet Team TNT 13-16 år	Aktivitet jr/sr 15+	Viktige dager

Dag/dato	Type trening/Arrangement	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlig
Fredag 1.5	Kvist-Kvaset stafetten	Info kommer		Mathias
Lørdag 2.5	15-stafetten	Nuggerud parkering, Ellingsrud	Alle skal med, vi stiller sterke lag.	Vidar/Elin
Søndag 3.5	Knut Valstads Minneløp	Nuggerud parkering, Ellingsrud	Trimtex Cup og uttak Unionsmatchen	Mathias
Mandag 4.5	Tour of Lillomarka 3	Grefsenkleiva alpinbakke 18.00	4k A, 3k B, 2,5k C. Påm i Eventor innen 12.00	Ingvild W/Tone
Tirsdag 5.5	Oslo City Cup finale	Ekeberg skole 17.00. Start 18.00		Bækkelaget
Onsdag 6.5	Tiomila-intervaller	Lill-o-stua 18.00	Alle fra 13 år og oppover. Skygging som oppvarming	Leon
Fredag 8. - søndag 10.5	Tiomila 2015	Shell Grorud 09.30	Ta med sengetøy, varme klær og masse godt humør	Alle trenere/ledere
Mandag 11.5	Tour of Lillomarka 4	Lill-o-stua 18.00	4k A, 3k B, 2,5k C. Påm i Eventor innen 12.00	Truls og Sara
Onsdag 13.5	O-intervaller jr/sr. Villmarks-o for ungdom	Badedammen 18.00	Alle fra 13 år og oppover. Skygging som oppvarming	Leon
Torsdag 14.5	Fossum-løpet	Info kommer	Trimtex Cup og uttak Unionsmatchen	Fossum/Mathias
Lørdag 16.5	AOOK dag-samling. Gåsbu, Hedmark	Info kommer	Junior-samling til testløps-relevant terreng	AOOK/Vidar
Mandag 18.5	Tour of Lillomarka 5	Bjørndalen, Skytta 18.00	4k A, 3k B, 2,5k C. Påm i Eventor innen 12.00	Ingvild F/Hedda V
Onsdag 20.5	KM-sprint	Ås sentrum		
Torsdag 21.5	Villmarks-O Puttåsen	Shell Grorud 18.00 Nuggerud parkering 18.20	Teknisk trening	Leon
Lørdag 23.5 - Mandag 24.5	Pinseløp på Hedmarken	Hver enkelt ordner reise selv	Norgescup for junior. LOL ordner overnatting	Hege W/Mathias
Onsdag 27.5	AOOK sprint-trening	Info kommer	NM-sprint relevant trening, sprint x 2	AOOK/Vidar
Torsdag 28.5	Nordmarkskarusellen	Solemskogen		Lillomarka/Leon
Lørdag 30.5 - søndag 31.5	NM sprint weekend	Tønsberg	Overnatting for de som løper både ind. og stafett	Reidunn
Lørdag 30.5 - Søndag 31.5	Unionsmatchen	Västergötland, Sverige	For uttatte løpere fra kretsen	AOOK/Mathias