



Treninger 2015 versjon 13.09 2015

Fride og Ingunn vil arrangere en samling for alle ungdommene (både de ferske og de mer erfarne løpere) i mai/ juni. Dette vil det bli informert om senere.

Følg med på hjemmeside; www.sturla.no, da nyheter, oppdateringer og spesielle invitasjoner vil bli lagt ut der. Det legges også ut info på facebook.

Vi er velkomne til Onsdagstreninger på Konnerud, følg med på hjemmesiden deres; <http://www.konnerud.no/orientering/>

Husk påmeldingsfristene, minst en uke før – for større løp er påmeldingsfristen tidligere

Dato	Måned	Type trening	Sted	Treningsansvarlig
12-15	Mars	Nord-Jysk 2 dagers og treningssamling	Grønhøj Strand, Nord-Jylland	Jan M, Aud E
Tors 26	Mars	Trening på og fra Øren skole kl 18		
Man 30	Mars	Påskeferie start		
Man 6/7	April	Påskeferie slutt		
Tors 9	April	O-tekn Trening - MAT på Sturlahuset etter treningen	Sturlahuset	Harald, MAT fam Arenth, Bogen
Tors 16	April	DCC 1, Sturla		
Tirs 21		8 -12 trening + 13-15-trening	Sturlahuset	
Tors 23	April	DCC 2	Røyken	
Tirs 28	April	8 -12 trening + 13-15-trening	Sturlahuset	
Tors 30	April	DCC 3	Lierbygda	
Dato	Måned	Type trening	Sted	Treningsansvarlig
2	Mai	15 stafetten	Oslo	
Tirs 5	Mai	8 -12 trening- + 13-15-trening	Sturlahuset	
Ons 6	Mai	3000m-test	Furumo	Krets
Tors 7	Mai	O-tekn Trening	Aronsløkka/ Turheisen	Aud Ellen – (bedrifts-O)
9-10	Mai	10 mila stafett	Uppsala, Sverige	

Tirs 12	Mai	8 -12 trening + 13-15-trening	Sturlahuset	
Tors 14	Mai	Eiker løpet	Hokksund	
Lør 16	Mai	DCC 4	Konnerud	
Tirs 19	Mai	8 -12 trening + 13-15-trening	Landfalltjern	Aud Ellen og Tibor
Tors 21	Mai	O-tekn trening rettet mot Pinseløpene MAT Sturlahuset	Landfalltjern	Harald, Sturla
Tirs 26	Mai	8 -12 trening + 13-15-trening	Landfalltjern	
Tors 28	Mai	O-tekn trening	Konnerudkollen, Skråli	Tibor, Ingunn
Dato	Måned	Type trening	Sted	Treningsansvarlig
Tirs 2	Juni	8 -12 trening + 13-15-trening	Landfalltjern	Aud Ellen og Tibor
Tors 4	Juni	Trening	orientere kartet/ skråli, Landfalltjern	Nils Inge, Kornelia
5-6	Juni	Telt tur ungdom 13-19		Ingunn, Fride, Bjørn
Tirs 9	Juni	8 -12 trening + 13-15-trening SOMMERLØPET	Landfalltjern	Rune og Aud Ellen ++
Tors 11	Juni	O-tekn Trening,	Lahellholmen	Tibor og Helle
13 – 14	Juni	HL krets-saml Midtsommerløpene	Sandefjord/ Stokke	
13-14	Juni	O-troll leir	Kongsberg	
Tirs 16	Juni	Kransekakestafett	Årkvisla	
Tors 18	Juni	O-tekn Trening, Følg John,	Landfalltjern	Sturla F.
Dato	Måned	Type trening	Sted	Treningsansvarlig
2	Juli	Sprinttrening	Vikersund	Krets
4-10	Juli	Sørlandsgaloppen	Rauland, Telemark	
21-26	Juli	5-dagers/ O-ringen i Sverige – Felles-tur	Borås, Sverige	
Dato	Måned	Type trening	Sted	Treningsansvarlig
8-9	Aug	HL sprint/ Hl-lang	Larvik	
8-12	Aug	Hovedløpet for yngre, O-landsleiren	Larvik	
16	Aug	Drammensløpet - Sturla	Årkvisla	Linda, Helle
Tirs 18	Aug	13-15-trening	Sturlahuset	Aud Ellen
Tors 20	Aug	O-tekn Trening, Skråli	Stibolten	Tibor
Tirs 25	Aug	8 -12 trening+ 13-15-trening	Spiraltoppen	Rune og Aud Ellen
Tors 27	Aug	O-tekn Trening	Ledningene på vei til Landfalltjern	Snorre og Sturla
Dato	Måned	Type trening	Sted	Treningsansvarlig

Tirs 1	Sept	8 -12 trening + 13-15-trening	Spiraltoppen	Rune og Aud Ellen
Ons 2	Sept	Terrengtest	Konnerud	Krets
Tors 3	Sept	O-tekn Trening	Eggevollen	Tibor/Aud Ellen/Harald
Lør 5	Sept	NM-trening		Krets
Tirs 8	Sept	8 -12 trening+ 13-15-trening	Spiraltoppen	Rune/Aud Ellen
Tors 10	Sept	O-tekn trening	Gladbakk, Solbergelva	Tibor/Aud Ellen /Harald
10-13	Sept	NM uka		
Tirs 15	Sept	Sturlanatta		
Tors 17	Sept	O-tekn Trening	Stiboltkrysset	Aud Ellen
18-20	Sept	NM natt, NM jr stafett		
Tirs 22	Sept	8 -12 trening Sturla, Sesongavslutning	Poengjakta, Sturlahuset	
Tors 24	Sept	O-tekn Trening	Spiralen	Espen og Tibor
Man 28	Sept	Høstferie		
Dato	Måned	Type trening	Sted	Treningsansvarlig
4	Okt	Høstferie-slutt		
11	Okt	Sesongavslutning med konkurranser for hele familien løp mm.	Fam Bogen	Aud Ellen og Harald
Lør 17	Okt	Blodslitet		
Dato	Måned	Type trening	Sted	Treningsansvarlig
Man 2	Nov	Rekrutteringsturne	Ormåsen	
Fre 6	Nov	Voksenfest	Klubbhuset, Neperudjordet	

DCC = sprintløp Drammen City Cup

Sturla's arrangement(utenom vanlig torsdagstreninger)

Viktige arrangementer eller løp hvor vi oppfordrer til deltakelse

Spesielle ungdomaktiviteter

➤ > 13 betyr fra og med 13 år.

Ref til linker for trenings tips og informasjon:

www.orientering.no

www.sturla.no

<http://orientering.forbundetonline.no/krets/buskerud/Sider/default.aspx>