

TRENINGSPLAN FOR AKTIVUTVALGET I EIKER O-LAG 2016

Dato	Frammøtested	Aktivitet	Ansvarlige
12. januar	Klubbhus Ormåsen	Sprint i Ormåsens gater/o-teknikk	Malin J./Øystein S.
19. januar	Klubbhus Ormåsen	Løp i terreng m/lykt/styrke	Malin Jakobsson
26. januar	Klubbhus Ormåsen	Løp i terreng m/lykt/styrke	Malin Jakobsson
02. februar	Klubbhus Ormåsen	Løp m/lykt/o-sprint/styrketrening	Inger I. Tyse
09. februar	Klubbhus Ormåsen	Løp i terreng m/lykt/styrke	Inger I. Tyse
16. februar	Klubbhus Ormåsen	Intervall 4x4 2min/o-teknikk inne	Malin Sørensen
18.-22.feb	Spania	Treningssamling 16 år/junior/senior	Buskerud o-krets
23. februar	Klubbhus Ormåsen	Intervall 2 min * 5, pause 1 min	Malin Sørensen
UKE 9	VINTERFERIE		
08. mars	Vassenga, Mjøndalen	Hagatjern Grand Prix	Malin Sørensen
10.-13. mars	Skagen	Nordjysk 2-dagers	Ole Johnny
15. mars	Klubbhus Ormåsen	Intervall 4-3-2-1 osv/o-teknikk inne	Malin Sørensen
Uke 12	PÅSKEFERIE		
23.-28.mars	Trollhättan, Sverige	Påskesamling 16 år og oppover	Buskerud o-krets
29. mars	Furukollen	Hobbelstad Grand Prix - løping	Aktivutvalget
05. april	Hoensmarka	Kart/o-teknikk	Malin Sørensen
07. april	Bjørkedokk	Treningsløp	
07. april	Lierbygda	Drammen City Cup - løp 1	Lierbygda
08.-10.april	Trondheim	Trondheim Sprint Camp	NTNUI m.fl.
08. april	Fredrikstad	Nattsvermeren	Fredrikstad
09. april	Fredrikstad	Blåveissprinten	Fredrikstad
09.-10. april	Sandefjord/Larvik	Vestfold 2-dagers	Sandefjord/Larvik
12. april	Årbogen	Kart/o-teknikk	Malin Sørensen
14. april	Hoensmarka p-plass	Treningsløp	
14. april	Røyken	Drammen City Cup – løp 2	Røyken
16. april	Moss	Lørdagskjappen/uttak unionsmatch	Moss
17. april	Mysen	Smaaleneneløpet	Indre Østfold
19. april	Årbogen	Bakkeintervall Krokstadkollen	Malin Sørensen
20. april	Furumo	Kveldssamling 3000 m fra 13 år	Buskerud o-krets
21. april	Ormåsen sør	Treningsløp	
21. april	Konnerud	Drammen City Cup – løp 3	Konnerud
23-24.april	Halden	Norwegian Spring	Halden/Sarpsborg
26. april	Horten	Vestfold vårløp	Horten
28. april	Myremoene travbane	Treningsløp	

28. april	Drammen	KM sprint/Dr City C/uttak unionsm.	Sturla
30. april	Tønsberg	Skjærgårdsløpet	Tønsberg
01. mai	Tønsberg	Skjærgårdssprinten	Tønsberg
01. mai	Drammen	Sprintsamling fra 13 år og oppover	Buskerud o-krets
03. mai	Hoensmarka	Kart/o-teknikk	Aktivutvalget/Ole Johnny
05. mai	Bermingrud	Eikerløpet/KM-mellom/uttak unionsm	Hans Roar Bakken
07. mai	Bergen	NM sprint	Varegg
08. mai	Bergen	NM sprintstafett	Varegg
10. mai	Klubbhus Ormåsen	Kart/o-teknikk	Aktivutvalget/Ole Johnny
12. mai	Loesmoen	Treningsløp sprint	
14.-15. mai	Falun	Tiomila	Store Tuna m.fl.
14.-15.mai	Kongsberg	Pinseløpene	Kongsberg
19. mai	Dunserud	Treningsløp	
22. mai	Finnemarka	Vårløp/uttak unionsmatch	Viul
24. mai	Klubbhus Ormåsen	Kart/o-teknikk	Aktivutvalget/Ole Johnny
26. mai	Harakollen	Treningsløp	
28.-29.mai		Fossumløpet/Unionsmatch	Fossum
31. mai	Bjørkedokk	Kart/o-teknikk	Aktivutvalget/Heidi/Ole J
02. juni	Bermingrud	Treningsløp	
02. juni	Konnerud	Hovedløpssamling	Buskerud o-krets
05. juni		Ringeriksløpet/PWT-cup	Ringerike
07. juni	Slottåsen	Kart/o-teknikk	Aktivutvalget/Ole Johnny
09. juni	Hoensvannet	EM-stafett	
10.-12.juni	Stokke	Camp Stokke 13-16 år/junior	Buskerud o-krets
11.-12.juni	Stokke	Midtsommerløpet	Stokke
14. juni	Klubbhus Ormåsen	Kart/o-teknikk	Aktivutvalget/Ole Johnny
16. juni	Årbogen	EM-sprint	Tor Sørensen
19. juni		Jonsokløpet	Fossekallen
21. juni	Klubbhus Ormåsen	Kart/o-teknikk	Aktivutvalget/Ole Johnny
24.-26.juni	Sarpsborg	O-festivalen	Sarpsborg m.fl.
7.-10.juli	Høvåg/Lillesand	Sørlandsgaloppen	Vest Agder
13.-17.juli	Stryn/Ålesund	Fjord o-vest	Emblem
23.-29.juli	Sälen	O-ringen	
05.-10.august	Konnerud	Hovedløpet og HL-leir	Konnerud
11. august	Kølabånn	Treningsløp	
12.-13.august	Nordmarka	Night Hawk	Tyrving/Lillomarka
13. august	Finnemarka	Finnemarka høstløp	Viul

14. august	Drammen	Drammensløpet/PWT-cup	Sturla
14.-16.aug	Norefjell	NM-samling junior/senior	Buskerud o-krets
16. august	Klubbhus Ormåsen	Trening	Malin Sørensen
18. august	Skarratangen	Treningsløp	
20.-21.aug.		Romerike o-weekend	Raumar
23. august	Klubbhus Ormåsen	Trening	Malin Sørensen
25. august	Steindamtjern	EM-individuelt	
30. august	Klubbhus Ormåsen	Trening	Malin Sørensen
31. august	Konnerud	Løpsteknisk test	Konnerud
01. sept	Årbogen	Treningsløp	
03. sept	Kongsberg	KM lang/PWT-cup	Kongsberg
04. sept	Kongsberg	KM stafett	Kongsberg
6. sept	Klubbhus Ormåsen	Trening	Malin Sørensen
08. sept	Grøslandsaga	Treningsløp	
8.-11.sept	Bodø	NM senior	Bodø
9.-11.sept	Modum	Modum 2-dagers/NM veteran/PWT	Modum
13.sept	Klubbhus Ormåsen	Trening	Malin Sørensen
15. sept	Stryken	Treningsløp sprint	
17. sept	Hoensvannet	Over skauen	Berlin/Eriksen
18.sept	Ormåsen	Finale PWT-cup - ungdomsløp	KA Olsen/Dyrkorn/Petersen
18. sept	Tønsberg	Blåbærløpet	Tønsberg
20.sept	Furukollen	Hobbelstad Grand Prix - løping	Aktivutvalget
22. sept	Årbogen	Nattløp	
23.-25.sept	Sandnes	NM natt/stafett/O-idol	Sandnes m.fl.
27.sept	Klubbhus Ormåsen	Trening	Malin Sørensen
29. sept	Hoensmarka p-plass	Nattløp	
UKE 40	HØSTFERIE		
04. oktober		Nattløp	Modum
11. oktober		Nattløp	Modum
13. oktober	Klubbhus Ormåsen	EM-natt	Berlin/Eriksen
15. oktober	Årbogen nedre p-plass	Solbergs Værste	Jan Sølvberg
16. oktober	Sandefjord	Marummila	Sandefjord
18. oktober		Nattløp	Modum
22. oktober	Fredrikstad	Blodslitet	Fredrikstad
25. oktober	Ormåsen klubbhus	Trening	Malin Sørensen
29. oktober	Ormåsen klubbhus	Lørdagstrening 2+4 km	
01. nov	Ormåsen klubbhus	Trening	Malin Sørensen

05. nov	Ormåsen klubbhus	Lørdagstrening 2+4 km	
06. nov	Røyken	Frostsprinten	Røyken
8. nov	Ormåsen klubbhus	Aktiv avslutning	Aktivutvalget
12. nov	Ormåsen klubbhus	Lørdagstrening 2+4 km	
15. nov	Ormåsen klubbhus	Trening	Malin Sørensen
19. nov	Ormåsen klubbhus	Lørdagstrening 2+4 km	
22. nov	Ormåsen klubbhus	Trening	Malin Sørensen
29. nov	Ormåsen klubbhus	Trening	Malin Sørensen
06. desember	Ormåsen klubbhus	Trening	Malin Sørensen
13. desember	Ormåsen klubbhus	Trening + grøttest	Malin Sørensen
UKE 51-52	JULEFERIE		