

**TRENINGSPLAN FOR AKTIVUTVALGET I EIKER O-LAG 2017**

| Dato               | Frammøtested            | Aktivitet                             | Ansvarlige                  |
|--------------------|-------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| <b>10. januar</b>  | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Løping Junger/styrke/o-teknikk</b> | <b>Malin Sørensen</b>       |
| 14. januar         | Klubbhus Ormåsen        | Dagssamling 15 år og oppover.         | Buskerud o-krets            |
| <b>17. januar</b>  | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>O-trening gate/terreng/ styrke</b> | <b>Malin Sørensen</b>       |
| <b>24. januar</b>  | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Løping Junger/styrke/o-teknikk</b> | <b>Malin Sørensen</b>       |
| <b>31. januar</b>  | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>O-trening gate/terreng/ styrke</b> | <b>Malin Sørensen</b>       |
| <b>07. februar</b> | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Løping Junger/styrke/o-teknikk</b> | <b>Malin Sørensen</b>       |
| 09.-12.feb.        | Bergen                  | Bergen Sprint Camp                    | Varegg                      |
| <b>14. februar</b> | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>O-trening gate/terreng/ styrke</b> | <b>Malin Sørensen</b>       |
| <b>21. februar</b> | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Løping Junger/styrke/o-teknikk</b> | <b>Malin Sørensen</b>       |
| 28.02-05.03        | Spania                  | Spaniasamling fra 16 år.              | Buskerud o-krets            |
| <b>UKE 9</b>       | <b>VINTERFERIE</b>      |                                       |                             |
| <b>07. mars</b>    | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Løping Junger/styrke/o-teknikk</b> | <b>Malin Sørensen</b>       |
| 09.-12. mars       | Grønshøj                | Nordjysk 2-dagers                     | Eli Tufte Hanssen           |
| <b>14. mars</b>    | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>O-trening gate/terreng/ styrke</b> | <b>Malin Sørensen</b>       |
| <b>21. mars</b>    | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Løping Junger/styrke/o-teknikk</b> | <b>Malin Sørensen</b>       |
| 25.-26.mars        | Sandefjord/Larvik       | Vestfold 2-dagers                     | Sandefjord/Larvik           |
| <b>28. mars</b>    | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>O-trening gate/terreng/ styrke</b> | <b>Malin Sørensen</b>       |
| 01. april          | Kristiansand            | NM-natt                               | Kristiansand                |
| 2.-3.april         | Kristiansand            | Kristiansand 2-dagers                 | Kristiansand                |
| <b>04. april</b>   | <b>Furukollen 8</b>     | <b>Hobbelstad Grand Prix - løping</b> | <b>Aktivutvalget</b>        |
| 06. april          |                         | Treningsløp                           |                             |
| 06. april          | Drammen                 | Drammen city cup – løp 1              | Sturla                      |
| 8.-9.april         | Halden/Sarpsborg        | Norwegian Spring                      | Halden/Sarpsborg            |
| <b>Uke 15</b>      | <b>PÅSKEFERIE</b>       |                                       |                             |
| 9.-11.april        | Halden                  | Treningssamling 15 år og oppover      | Buskerud o-krets            |
| <b>18. april</b>   | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>                        | <b>Malin Sørensen</b>       |
| 20. april          |                         | Treningsløp                           |                             |
| 20. april          | Konnerud                | Drammen city cup – løp 2              | Konnerud                    |
| 22. april          | Moss                    | Lørdagskjappen                        | Moss                        |
| 23. april          | Mysen                   | Smaaleneneløpet                       | Indre Østfold               |
| <b>25. april</b>   | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Kart/o-teknikk/info.møte</b>       | <b>Malin Sørensen/aktiv</b> |
| 27. april          |                         | Treningsløp                           |                             |
| 27. april          | Røyken                  | Drammen city cup – løp 3              | Røyken                      |
| 29.-30.april       | Gøteborg                | Tio-mila                              | Gøteborg                    |

|                 |                         |                                      |                            |
|-----------------|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 30. april       |                         | Vårgampen                            | Hedrum                     |
| <b>02. mai</b>  | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>                       | <b>Malin Sørensen</b>      |
| 03. mai         | Furumo                  | Kveldssamling 3000 m                 | Buskerud o-krets           |
| 04. mai         |                         | Treningsløp sprint                   |                            |
| 07. mai         |                         | Holleia vårløp                       | Viul                       |
| <b>09. mai</b>  | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>                       | <b>Malin Sørensen</b>      |
| 11. mai         |                         | Treningsløp                          |                            |
| 13. mai         |                         | KM-mellom                            | Røyken                     |
| <b>16. mai</b>  | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>                       | <b>Malin Sørensen</b>      |
| 18. mai         |                         | Treningsløp                          |                            |
| 20. mai         | Hønefoss                | KM-sprint + dagssamling              | Ringerike/Buskerud o-krets |
| 23. mai         | Klubbhus Ormåsen        | Trening                              | Malin Sørensen             |
| 25. mai         | Steindammen             | Eikerløpet                           | HR Bakken/OJ Petersen      |
| 26.-28.mai      | Arendal                 | Norgescup/uttak junior VM/EYOC       | Grane Arendal              |
| 26.-28.mai      | Sverige                 | Unionsmatch                          |                            |
| 27. -28.mai     | Tønsberg                | Skjærgårdsløpene                     | Tønsberg                   |
| <b>30. mai</b>  | <b>Årbogen</b>          | <b>Bakkeintervall Krokstadkollen</b> | <b>Malin Sørensen</b>      |
| 01. juni        |                         | Treningsløp                          |                            |
| 01. juni        | Furumo                  | Kveldssamling 3000 m fra 13 år       | Buskerud o-krets           |
| 03.-05.juni     | Kongsberg               | Pinseløpene                          | Kongsberg                  |
| 03.-04.juni     | Hamar                   | NM-sprint/sprintstafett              | Hamar/Løten                |
| <b>06. juni</b> | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>                       | <b>Malin Sørensen</b>      |
| 08. juni        |                         | EM-stafett                           |                            |
| 10. juni        |                         | Hellas 100 årssprint                 |                            |
| 11. juni        |                         | Jonsokløpet                          | Fossekallen                |
| <b>13. juni</b> | <b>Hoensmarka</b>       | <b>Kart/o-teknikk</b>                | <b>Malin Sørensen</b>      |
| 15. juni        |                         | EM-sprint                            |                            |
| 17.-18.juni     | Stokke                  | Midtsommerløpene                     | Stokke                     |
| <b>20. juni</b> | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>                       | <b>Malin Sørensen</b>      |
| 23.-25.juni     | Oppdal                  | O-festivalen                         | Freidig                    |
| 25.-29.juni     | Oppdal                  | Camp Norway                          | Buskerud o-krets/NOF       |
| 06.-09.juli     | Larvik                  | Sørlandsgaloppen                     | Hedrum/Larvik              |
| 22.-28.juli     | Värmland                | O-ringen                             | Värmland                   |
| 04.-05.aug      | Hønefoss                | Night Hawk                           | Ringerike/Fossekallen      |
| 6.aug           | Hønefoss                | Ringeriksløpet                       | Ringerike                  |
| 10. august      |                         | Treningsløp                          |                            |
| 12.-16.aug      | Beitostølen             | Hovedløpet                           | Øystre Slidre              |

|                   |                         |                                    |                      |
|-------------------|-------------------------|------------------------------------|----------------------|
| 17. august        |                         | Treningsløp                        |                      |
| 18.-20.aug        | Porsgrunn               | Veteranmesterskapet                | Porsgrunn            |
| 19.aug            |                         | Norgescup sprint                   | Varegg               |
| 20.aug            |                         | NM-ultralang                       | Varegg               |
| <b>22. august</b> | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Kart/o-teknikk</b>              | <b>Aktivutvalget</b> |
| 24. august        |                         | EM-individuelt                     |                      |
| <b>29. august</b> | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>                     | <b>Aktivutvalget</b> |
| 30. august        | Konnerud                | Kveldssamling                      | Buskerud o-krets     |
| 31. august        |                         | Treningsløp                        |                      |
| 03. sept          |                         | Drammensløpet                      | Sturla               |
| <b>05. sept</b>   | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>                     | <b>Aktivutvalget</b> |
| 07. sept          |                         | Treningsløp                        |                      |
| 07.-10.sept       | Halden                  | NM-senior                          | Halden               |
| <b>12.sept</b>    | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>                     | <b>Aktivutvalget</b> |
| 14. sept          |                         | Treningsløp sprint                 |                      |
| 16. sept          | Årbogen                 | Over Skauen                        | Tor Sørensen         |
| 17.sept           | Konnerud                | Ungdomsløp                         | Konnerud             |
| <b>19. sept</b>   | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>                     | <b>Aktivutvalget</b> |
| 21.sept           |                         | Treningsløp                        |                      |
| 22.sept           | Ormåsen                 | Eikernatta                         | Åmund Tonna          |
| 23.-24.sept       | Byåsen                  | O-idol/Norgescup/NM-junior-stafett | Byåsen               |
| <b>26.sept</b>    | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>                     | <b>Aktivutvalget</b> |
| 28.sept           |                         | Treningsløp natt                   |                      |
| <b>Uke 40</b>     | <b>HØSTFERIE</b>        |                                    |                      |
| 5.okt             |                         | Nattløp                            |                      |
| 8.okt             |                         | Marummila                          | Sandefjord           |
| 10.okt            |                         | Nattløp                            | Modum                |
| 12.okt            | Ormåsen                 | EM-natt                            | CA Berlin/F Eriksen  |
| 17.okt            |                         | Nattløp                            | Modum                |
| 21.okt            |                         | Solbergfjells værste               |                      |
| 21.okt            |                         | Blodslitet                         | Fredrikstad          |
| <b>24.okt</b>     | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>                     | <b>Aktivutvalget</b> |
| 28.okt            |                         | Treningsløp sprint                 |                      |
| <b>31.okt</b>     | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>                     | <b>Aktivutvalget</b> |
| 4.nov             | Klubbhus Ormåsen        | Lørdagstrening 2+4 km              |                      |
| 5.nov             |                         | Frostsprinten                      | Røyken               |
| <b>07.nov</b>     | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Aktivavslutning</b>             | <b>Aktivutvalget</b> |

|                         |                         |                           |                      |
|-------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------|
| 11.nov                  | Klubbhus Ormåsen        | Lørdagstrening 2+4 km     |                      |
| <b>14.nov</b>           | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>            | <b>Aktivutvalget</b> |
| 18. nov                 | Klubbhus Ormåsen        | Lørdagstrening 2+4 km     |                      |
| <b>21.nov</b>           | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>            | <b>Aktivutvalget</b> |
| <b>28.nov</b>           | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>            | <b>Aktivutvalget</b> |
| <b>05.<br/>desember</b> | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening</b>            | <b>Aktivutvalget</b> |
| <b>12.<br/>desember</b> | <b>Klubbhus Ormåsen</b> | <b>Trening + grøttest</b> | <b>Aktivutvalget</b> |
| <b>Uke 51-52</b>        | <b>JULEFERIE</b>        |                           |                      |