



TRENINGSPLAN AKTIVUTVALGET EIKER O-LAG 2018



Tirsdagstreninger: Oppmøte 18.00 på Klubbhuset dersom ikke annet er annonsert.

Listen nedenfor inneholder kun et utvalg av mulige o-løp; følg med på [Eventor](#)! Påmelding gjøres av hver enkelt utøver, med unntak av stafetter.

[Treningsløp Eiker O-lag](#)

[Samlinger/arrangementer i regi av BuOK](#)

[Påmelding klubbaktiviteter i Eventor](#)

Dato	Fremmøtested	Aktivitet	Arrangør
02. januar	Klubbhus Ormåsen	Intervall/styrke/ballspill	Ane
09. januar	Klubbhus Ormåsen	Løping/styrke	Anne Marthe
16. januar	Klubbhus Ormåsen	Ski/styrke	Anne Marthe
23. januar	Klubbhus Ormåsen	Ski/Styrke	Anne Marthe
30. januar	Klubbhus Ormåsen	Ski/Styrke	Anne Marthe
03. februar	Larvik	Dagssamling	Buskerud o-krets
06. februar	Klubbhus Ormåsen	Ski	Anne Marthe
13. februar	Klubbhus Ormåsen	Ski/styrke	Solveig
20. februar	Klubbhus Ormåsen	Møte/løp/styrke	Anne Marthe/Heidi
27.02-04.03	Spania	Spaniasamling fra 16 år	Buskerud o-krets
UKE 9 VINTERFERIE			
06. mars	Klubbhus Ormåsen	Ski eller løping/styrke	Solveig
09.-11. mars	Skagen	Nordjysk 2-dages	Påmelding: Eli Tufte Hanssen
13. mars	Klubbhus Ormåsen	Ski eller løping/styrke	Anne Marthe/Heidi
16.-18.mars	Bergen	Bergen Sprint Camp fra 16 år	Varegg
17.-18.mars	Kristiansand	KOK-2 dagers	Kristiansand
20. mars	Klubbhus Ormåsen	Ligrettointervaller/styrke	Anne Marthe/Heidi
24.-25.mars	Sandefjord/Larvik	Vestfold 2-dagers	Sandefjord/Larvik
Uke 13 PÅSKEFERIE			
03. april	Furukollen 8	Hobbelstad Grand Prix	Aktivutvalget
07. april	Moss	Lørdagskjappen	Moss
08. april	Mysen	Smaaleneløpet	Indre Østfold
10. april	Stryken	Sprint	Ole Johnny
14.-15.april	Halden	Norwegian Spring	Halden
17. april	Bjørkedokk	Skråli	Sølvi

Oppdatert 15.02.18 AMP

24. april	Klubbhus Ormåsen	Puzzle-O	Sølvi/Anne Marthe
25. april	Furumo	3000 m test	Buskerud o-krets
28.-29.april	Nynäshamn	10mila	Lagleder: Anne Marthe
01. mai	?	Dagssamling	Buskerud O-krets
08. mai	Klubbhus Ormåsen	O-teknisk trening	Øystein Sørensen
10. mai	Myrespiten	Eikerløpet	Eiker o-lag
15. mai	Klubbhus Ormåsen	Kurveorientering Skarratangen	Ole Johnny
19.-21. mai	Funkelia	Pinseløpene (Norgescup jr, uttak JWOC)	Kongsberg
22. mai	Klubbhus Ormåsen	O-teknisk trening	Vegard
26.-27.mai	Stavanger	NM-sprint-helg	Stavanger/Sandnes
26.-27.mai	Hønefoss	Unionsmatch 13-16 år	Ringerike
27. mai	Hønefoss	Ringeriksløpet	Ringerike
29. mai	Klubbhus Ormåsen	O-teknisk trening	Anne Line
05. juni	Klubbhus Ormåsen	O-teknisk trening	Anne Line
10. juni	Hønefoss	Jonsokløpet	Fossekallen
12. juni	Klubbhus Ormåsen (ev. Mjøndalen)	Sprint	Anne Marthe
15.-17.juni	Stokke	Camp Stokke	Buskerud o-krets
16.-17.juni	Stokke	Midtsommerløpene	Stokke
19. juni	Harakollen	O-teknisk trening	Øystein Sørensen
22.-24.juni	Bærum	O-festivalen	Fossum
28.06-01.07	Arendal	Sørlandsgaloppen	Hisøy/Grane/Trauma
04.-08.juli	Skudeneshavn/Seljestad	Fjord-O	Haugesund/Odda
22.-28.juli	Örnsköldsvik	O-Ringen	Örnsköldsvik
03.-08.aug	Kristiansand	Hovedløpet/HL-leir	Kristiansand
11.-12.aug	Konnerud	NightHawk	Tyrving/Konnerud/Natthauken
19. aug	Drammen	Drammensløpet	Sturla
18.-19.aug	Rauland	NM-ultralang/Norgescup	Dyre Vaa/Høydalsmo

Detaljert aktivitetsplan for høstsesongen 2018 ferdigstilles før sommerferien. Denne er ikke oppdatert

21. august	Klubbhus Ormåsen	Trening	Aktivutvalget
25.-26.august	Steindammen	KM-helg (lang + stafett)	Eiker O-lag
28. august	Klubbhus Ormåsen	Trening	Aktivutvalget
29. august	Konnerud	Kveldssamling løpstest fra 13 år	Konnerud
02. sept	Holleia	Høstløp	Modum o-lag
04. sept	Klubbhus Ormåsen	Trening	Aktivutvalget

Oppdatert 15.02.18 AMP

07.-09.sept	Follo	Veteranmesterskapet	Kolbotn og Skimt OL/Ås IL
11.sept	Klubbhus Ormåsen	Trening	Aktivutvalget
12. -16.sept	Vegårshei	NM (lang, mellom, stafett)	Vegårshei
18. sept	Klubbhus Ormåsen	Trening	Aktivutvalget
21.-23.sept	Sandefjord	O-idol/Norgescup/NM-junior-stafett	Sandefjord
25.sept	Furukollen 8	Hobbelstad Grand Prix	Aktivutvalget
29.sept	Hoensvannet	Over Skauen	Eiker

Uke 40 HØSTFERIE

02. okt		Nattløp	Modum
9.okt		Nattløp	Modum
13.-14.okt		NM-natt	Asker/Sturla
14.okt		Marummila	Sandefjord
16.okt		Nattløp	Modum
23.okt	Klubbhus Ormåsen		Aktivutvalget
30.okt	Klubbhus Ormåsen		Aktivutvalget
4.nov		Frostsprinten	Røyken
06.nov	Klubbhus Ormåsen	Aktivavslutning?	Aktivutvalget
9.-11 nov.	Borås	Avslutningstur BuOK til O-event	Borås GIF/Buskerud O-krets
13.nov	Klubbhus Ormåsen	Trening	Aktivutvalget
20.nov	Klubbhus Ormåsen	Trening	Aktivutvalget
27.nov	Klubbhus Ormåsen	Trening	Aktivutvalget
04. des	Klubbhus Ormåsen	Trening	Aktivutvalget
11. des	Klubbhus Ormåsen	Trening + grøtfest	Aktivutvalget/Husutvalget

Uke 51-52 JULEFERIE