



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](#)

Følg både Eiker O-lag og Buskerud O-krets på Facebook for viktig info om arrangementer og påmeldingsfrister.

Dato	Fremmøtested	Aktivitet	Arrangør
22.-24. juni	Bærum	O-festivalen	Fossum
27.06-01.07	Tromøya	Sommersamling ≥16 år i forbindelse med Sørlandsgaloppen	Buskerud o-krets
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/O-landsleir	Kristiansand
07. aug	Landfalltjern	Forberedelse NM natt/NightHawk	Anne Marthe (bonustrening)
11.-12. aug	Konnerud	NightHawk (både stafettlag og individuelle løyper)	Tyrving/Konnerud/Natthauken
14. aug	Klubbhus Ormåsen	O-teknisk trening; kompass	Anne Line
19. aug	Sturlahuset	Drammensløpet /PWT cup	Sturla
18.-19.aug	Rauland	NM-ultralang/Norgescup	Dyre Vaa/Høydalsmo
21. aug	Klubbhus Ormåsen	O-teknisk trening; ledelinjer	Anne Line
25.-26.aug	Steindammen	KM-helg (lang + stafett)	Eiker O-lag
28. aug	Klubbhus Ormåsen	O-teknisk trening	Øystein Sørensen
29. aug	Konnerud	Kveldssamling løpstest fra 13 år	Buskerud O-krets
02. sept	Holleia	Høstløp /PWT cup	Modum o-lag
04. sept	Klubbhus Ormåsen	O-teknisk trening	Marianne Andersen
07.-09. sept	Follo	Veteranmesterskapet	Kolbotn og Skimt OL/Ås IL
08. sept	Ikke klart	Avlsutning PWT cup	Kretsens juniorløpere
11. sept	Klubbhus Ormåsen	O-teknisk trening; Oppfangende detaljer	Sølvi
12. -16.sept	Vegårshei	NM (lang, mellom, stafett)	Vegårshei
18. sept	Klubbhus Ormåsen	O-teknisk trening; strukturell karthusk	Anne Marthe
21.-23. sept	Sandefjord	O-idol/Norgescup/NM-junior-stafett	Sandefjord

Oppdatert 22.06.18 AMP

25. sept	Klubbhus Ormåsen	Trening: Løpsteknikk og intervaller	Hilde Hovdenak
29. sept	Hoensvannet	Over Skauen	Eiker O-lag
Uke 40 HØSTFERIE			
02. okt	Stalsberg	Nattløp	Modum O-lag
09. okt	Skihytta Brunnes	Nattløp	Modum O-lag
13. okt	Drammensmarka	NM-natt	Asker/Sturla
14. okt	Vardåsen Asker	Finale Norgescup	Asker/Sturla
14. okt	Sandefjord	Marummila	Sandefjord
16. okt	Furumo	Nattløp	Modum O-lag
20. okt	Østfold	Blodslitet	Fredrikstad SK
23. okt	Furukollen 8	Hobbelstad Grand Prix	Inger/Aktivutvalget
26. okt	Vikersund Klubbhus	“VM”-natt	Modum O-lag
30. okt	Klubbhus Ormåsen	O-teknisk trening	Øystein Sørensen
4. nov	Røyken	Frostsprinten	Røyken
06. nov	Klubbhus Ormåsen	O-teknisk trening	Øystein Sørensen
9.-11. nov	Borås	Avslutningstur BuOK til O-event	Borås GIF/Buskerud O-krets
13. nov	Klubbhus Ormåsen	Intervalltrening/Aktivavslutning	Solveig/Aktivutvalget
20. nov	Klubbhus Ormåsen	Trening	Aktivutvalget (Alvilde og Oda)
27. nov	Klubbhus Ormåsen	Trening	Aktivutvalget (Christine og Tomine)
04. des	Klubbhus Ormåsen	Trening	Aktivutvalget (Silje og Solveig)
11. des	Klubbhus Ormåsen	Intervalltrening/Grøtfest	Anne Marthe/Husutvalget
24. des	Mjøndalen	Juleintervaller	
Uke 51-52 JULEFERIE			