



AKTIVITETSPLAN EIKER O-LAG 2019



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

Treningsløp/torsdagstreninger: Oppmøte på annonsert sted

Konkurranser: Planen inneholder kun et utvalg av mulige o-løp; fullstendig oversikt ligger på [Eventor](#). Hver enkelt utøver er selv ansvarlig for påmelding til løp, med unntak av stafetter hvor aktivutvalget står for uttak og påmelding.

Samlinger/felles overnatting: Hver enkelt melder seg på via klubbaktiviteter i Eventor

[Treningsløp Eiker O-lag \(oppdatert link kommer\)](#)

[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.

Når	Arrangement	Hvor	Ansvarlig	Påmeldingsfrist
Ti. 08.01	Basistrening: Styrke	Klubbhuset Ormåsen	Heidi Myklemyr	-
To. 10.01	Basistrening: Utholdenhet	Parkering Hoensmarka	Anne Marthe Peveri	-
Ti. 15.01	Basistrening: Styrke	Klubbhuset Ormåsen	Heidi Myklemyr	-
To. 17.01	Basistrening: Utholdenhet	Parkering Ormåsenbakkene	Hilde Hovdenak	-
Ti. 22.01	Basistrening: Styrke	Klubbhuset Ormåsen	Heidi Myklemyr	-
25.-27.01	Jentesamling	Sjusjøen	NOF	11.01
Ti. 29.01	Basistrening: Styrke	Klubbhuset Ormåsen	Heidi Myklemyr	-
To. 31.01	Info kommer på Facebook 1-2 dager før		Tomine L. Sanden	
Ti. 05.02	Basistrening: Styrke	Klubbhuset Ormåsen	Heidi Myklemyr	-
To. 07.02	Info kommer på Facebook 1-2 dager før		Silje Morlandstø	
Lø. 09.02	Dagssamling ≥ 15 år	Info kommer	BuOK	
Ti. 12.02	Sprinttrening	Klubbhuset Ormåsen	Sølvi Fossøy	-
To. 14.02	Basistrening: Utholdenhet	Parkering Ormåsenbakkene	Hilde Hovdenak	
Ti. 19.02	Basistrening	Klubbhuset Ormåsen	Anne Marthe Peveri	-

Uke 9: Vinterferie

26.02-04.03	Portugalsamling	Kretssamling ≥ 16 år	BuOK	01.12
Ti. 05.03	Sprinttrening	Klubbhuset Ormåsen	Sølvi Fossøy	-
To. 07.03	Info kommer på Facebook 1-2 dager før		Alvilde L. Sanden	-
Ti. 12.03	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen	Øystein & Malin	-
14.-17.03	Nordjysk 2-dages	Tranum Klitplantage	Klubbturn (Ansv. Eli TH)	13.01

Oppdatert 05.01.19 AMP

Ti. 19.03	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen	Øystein & Malin	-
To. 21.03	Info kommer på Facebook 1-2 dager før		Oda I. Tyse	-
Ti. 26.03	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen	Øystein & Malin	-
28.-31.03	Sprintsamling ≥ 16 år	Stavanger	BuOK	
29.-31.03	Vestfold 2-dagers + nattløp	Sandefjord/Larvik	Individuell påmelding	
30.-31.03	KOK 2-dagers	Kristiansand	Individuell påmelding	
Ti. 02.04	Furukollen 8	Hobbelstad Grand Prix	Aktivutvalget	-
To. 04.04	Drammen city cup 1	Sturla	Individuell påmelding	
06.-07.04	Norwegian Spring	Østfold	Klubbtur? Individuell påmelding	
Ti. 09.04	O-teknisk trening m/grilling	Bjørkedokk	Øystein & Malin/aktivutvalget	-
To. 11.04	Treningsløp			-
12.-14.04	Felles overnatting i forbindelse med NM og NC		BuOK	
12.04	NM natt	Marikollen, Østmarka	Individuell påmelding	
13.-14.04	Lørdagskjappen og Smaaleneløpet (NC jr+sr)	Østfold	Individuell påmelding	
Påskeferie uke 16				
Ti. 23.04	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen	Øystein & Malin	-
To. 25.04	Treningsløp			-
26.-28.04	Tiomila	Östra Göinge, Sverige	Klubbtur	Januar 2019?
Ti. 30.04	O-teknisk trening	Nikkerud/MIF-hytta	Øystein & Malin	-
On. 01.05	Skien City Race	Skien	Individuell påmelding	
To. 02.05	Treningsløp			-
04.-05.05	Skjærgårdsløpene	Tønsberg	Individuell påmelding	
Ti. 07.05	Oslo City Cup/NC sr	Lillomarka	Individuell påmelding	
On. 08.05	Kveldssamling/løpstest ≥ 13 år	Furumo	BuOK	
To. 09.05	Treningsløp			-
10.-12.05	Felles overnatting i forbindelse med NM og NC		BuOK	
11.-12.05	NC jr+sr/NM Ultralang	Sør-Trøndelag	Individuell påmelding	
Ti. 14.05	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen	Øystein & Malin	-
To. 16.05	Treningsløp			-
Lø. 18.05	Dagssamling sprint ≥ 13 år	Notodden/Kongsberg	BuOK	
Ti. 21.05	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen	Øystein & Malin	-
To. 23.05	Treningsløp			-

24.-26.05	Unionsmatch (uttatte løpere 13-16 år)	Sverige	BuOK	
25.-26.05	NM Sprint/Sprintstafett	Oslo og Akershus	Individuell påmelding/ aktivutvalget tar ut stafettlag	
Ti. 28.05	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen	Øystein & Malin	-
30.05	Eikerløpet		Individuell påmelding	
30.05- 02.06	Felles overnatting i forbindelse med NC og uttak jr.VM		BuOK	
01-02.06	NC jr	Os, Bergen	Individuell påmelding	
Uke 23	Kveldssamling HL trening 14-16 år	Ringerike	BuOK	
Ti. 04.06	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen	Øystein & Malin	-
To. 06.06	Treningsløp			-
08.-10.06	Pinseløpene	Kongsberg	Individuell påmelding	
Ti. 11.06	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen	Øystein & Malin	-
To. 13.06	Treningsløp			-
14.-16.06	Camp Stokke 13-16 år	Stokke	BuOK	
15.-16.06	Midtsommersprinten/-løpet	Stokke	Individuell påmelding	
15.-16.06	Jukola	Kangasala, Finland	Klubbtur?	Januar 2019?
Ti. 18.06	O-teknisk trening	Slottåsen	Øystein & Malin	-
To. 20.06	Treningsløp			-
21.-23.06	Sørlandsgaloppen	Porsgrunn/Skien	Individuell påmelding	
21.-23.06	Midnattsolgaloppen	Finnmark, Alta	Individuell påmelding	
22.-25.06	Sommersamling ≥16 år	Sted kommer	BuOK	
Ti. 25.06	O-teknisk trening med grilling og bading	Øyvann	Øystein & Malin/ Aktivutvalget	-
28.-30.06	O-Festivalen (NC jr+sr)	Vestfold, Larvik	Klubbtur? Individuell påmelding	

Sommerferie uke 27-32 (fra fellestreninger, men mulighet for masse løp!)

21.-27.07	O-Ringen	Kolmården, Sverige	Individuell påmelding	
02-07.08	Hovedløpet/O-landsleir 14-16 år	Hedmark, Tynset	Individuell påmelding Påmelding til felles buss via "klubbaktiviteter"	
10.-11.08	NightHawk	Lillomarka	Aktivutvalget tar ut stafettlag	
12.-17.08	WOC, publikumsløp NC jr. 13.08 og 16.08	Østfold	Klubbtur? Individuell påmelding	
Ti. 20.08	O-teknisk trening	Harakollen	Øystein & Malin	-
Sø. 25.08	Dagssamling sprint/NM	Larvik/Tønsberg	BuOK	

	≥13 år			
Ti. 27.08	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen	Øystein & Malin	-
31.08-01.09	KM-helg Buskerud		Individuell påmelding/ aktivutvalget tar ut stafettlag	
Ti. 03.09	Kveldssamling/løpstest ≥13 år	Drammen	BuOK	
06.-08.09	Veteranmesterskap/ Ringeriksløpene	Ringerike	Individuell påmelding	
Ti. 10.09	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen	Øystein & Malin	-
11.-15.09	NM-uke	Tønsberg	Individuell påmelding/ aktivutvalget tar ut stafettlag	
Ti. 17.09	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen	Øystein & Malin	-
20.-22.09	NC jr+sr/O-Idol/NM knockoutsprint NM jr. stafett	Nord-Trøndelag, Verdal	Individuell påmelding/ aktivutvalget tar ut stafettlag. Påmelding felles overnatting via "klubbaktiviteter"	
Ti. 24.09	Sturlanatta	Drammen	Individuell påmelding	
Lø. 28.09	Over Skauen	Eiker O-lag	Individuell påmelding	
Lø. 28.09	Porsgrunn City Race	Porsgrunn	Individuell påmelding	
Høstferie uke 40				
Ti. 02.10	Nattløp		Modum	sjekk datoer
Ti. 08.10	Nattløp		Modum	sjekk datoer
Fr. 11.10	Eikernatta		Individuell påmelding	
Ti. 15.10	Nattløp		Modum	sjekk datoer
Lø. 19.10	Blodslitet	Fredrikstad	Individuell påmelding	
Ti. 22.10	Nattløp		Modum	sjekk datoer
Fr. 25.10	Nattløp "VM-natt"		Modum	sjekk datoer
Lø. 26.10	Treningsløp	Klubbhuset Ormåsen		-
Ti. 29.10	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen		-
Lø. 02.11	Treningsløp	Klubbhuset Ormåsen		-
Ti. 05.11	O-teknisk trening	Klubbhuset Ormåsen		-
Lø. 09.11	Treningsløp	Klubbhuset Ormåsen		-
08.-10.11	Avslutningstur 13-16 år	Borås, Sverige	BuOK	
Ti. 12.11	Basistrening	Klubbhuset Ormåsen		-
Lø. 16.11	Treningsløp	Klubbhuset Ormåsen		-
Ti. 19.11	Basistrening	Klubbhuset Ormåsen		-
Ti. 26.11	Basistrening	Klubbhuset Ormåsen		-

Oppdatert 05.01.19 AMP

Ti. 03.12	Basistrening	Klubbhuset Ormåsen		-
Ti. 10.12	Basistrening	Klubbhuset Ormåsen		-
Ti. 17.12	Trening/Grøttest	Klubbhuset Ormåsen		-
Ti. 24.12	Juleintervaller	Shell Mjøndalen, 09.00	Lone/Anne Marthe	-

Juleferie