



Treningsplan inkludert løp og samlinger våren 2024 for 8-12 år, ungdom 13+ og voksne

	Sturlatrening Tirsdager: 8-12, 13-100 år Torsdager: 13-100 år
	Konkurranser og samlinger

Dato	Sted	Arrangement/øktbeskrivelse 13+	Ansvarlig 13+	Ta inn poster
Tirsdag 02.04	Oslo	Oslo City Cup løp nr 1	Heming	
Lørdag 06.04	Larvik	Vestfold 2-dagers	Larvik OK	
Søndag 07.04	Sandefjord	Vestfold 2-dagers	Sandefjord OK	
Tirsdag 09.04	Marienlyst skole	Første felles utetrening	Geir Thomas	Sivert, Oskar, Ingar?
Torsdag 11.04	Stenseth skole	Drammen City Cup løp 1	Eiker o-lag	
Helga 12.-14.04	Tistedalen	Halden O-meeting	Halden SK	Klubbtur
Tirsdag 16.04	Spiralen		Øyvind U	
Torsdag 18.04	Fjell	Drammen City Cup løp nr 2	IF Sturla	
Lørdag 20.04		Lørdagskjappen	OK Moss	
Søndag 21.04		Smaaleneneløpet	Indre Østfold OK	
Tirsdag 23.04	Oslo	Oslo City Cup løp nr 4	Nydalens SK	
Tirsdag 23.04	Kjappen	8-12 trening	Stine	
Torsdag 25.04	Spiralen		Jon E og Hanne-K	
Tirsdag 30.04	Konnerud	Drammen City Cup/ KM sprint	Konnerud IL	
Torsdag 02.05	Sturlahuset	Løpetur med kart		
03.05-05.05	Sverige	Tiomila/Ungdomskavlen		
Tirsdag 07.05	Bacheparken	Park-O	Aksel, Trym (Anders)?	
Onsdag 08.05	Bodø	Avreise BuOk-NM-tur 17 år+	BuOk	
Torsdag 09.05	Eiker	Eikerløpet	Eiker o-lag	

Lørdag 11.05	Bodø	NM sprint		
Søndag 12.05	Bodø	NM sprint stafett		
Tirsdag 14.05	Spiralen	Lynkurs for voksne	Rune og Aud Ellen	
Torsdag 16.05	Sturlahuset	Løpetur med kart	Anders	
Søndag 19.05	Kongsberg	Pinseløpet dag 1		
Mandag 20.05	Kongsberg	Pinseløpet dag 2		
Tirsdag 21.05	Nordbykollen			
Torsdag 23.05	Nerdammen		Tibor	
24.05-26.05	Västergötland	Unionsmatch 13-16 år	BuOk	
Tirsdag 28.05	Drammensmarka	Sturla Challenge	Tanja	Stig
Torsdag 30.05	Nerdammen			
Helga 31.05-02.06	Trondheim	Norges Cup 17-20 år	Wing OK / BuOk	
01.06-02.06	Modum	O-trolleir	Modum o-lag	
Lørdag 01.06	Oppsal	15-mannsstafetten	Oppsal orientering	
Søndag 02.06	Modum	Vårløpet	Modum OL	
Tirsdag 04.06	Landfalltjern	Klubbstafett	Jon E og Hanne-K	
Torsdag 06.06	Gjerpenkollen		Kristian, Aksel S (Stine)?	
Søndag 09.06	Ringerike	Jonskløpet KM mellom	Fossekallen IL	
Tirsdag 11.06	Hvalsdammen			
Torsdag 13.06	Sturlahuset	Løping på kart		
14.06-16.06	Stokke	Camp Stokke 13-16 år	Stokke IL/BuOk	
14.06-17.06	Finland	Jukola stafett 17+		
Lørdag 15.06	Stokke	Midtsommersprinten	Stokke IL	
Søndag 16.06	Stokke	Midtsommerløpet	Stokke IL	
Tirsdag 18.06	Lier	Kransekakestafetten?		
Torsdag 20.06	Gullaug / Kaisers	Løping på kart og pølsegrilling	Stine	
Fredag 21.06		Siste skoledag		
21.06-23.06	Sjusjøen	O-festivalen	Lillehammer / Fossum	
24.06- 18.08		Sommerferie		
25.06-30.06	Bø i Telemark	BuOk samling S'galoppen 16 år +	BuOk	

27.06-30.06	Bø i Telemark	Sørlandsgaloppen		
02.08-07.08	Fredrikstad	Hovedløp og OLL 14-16 år	Fredrikstad SK	
08.08-11.08	Geilo	Geilo 4-dagers	Geilo IL	
09.08-14.08		Åpen NOF jr-samling		
Søndag 18.08	Åssiden	Harald Thons Minneløp	IF Sturla	
Mandag 19.08		Første skoledag		
Tirsdag 20.08				
Torsdag 22.08				
Helga 24.08-25.08	Larvik	KM stafett		

