



	Sturlatrening kl. 18.00-20.00 ++
	Konkurranse og samlinger

Treningsplan senhøsten 2022

Tidspunkt	Oppmøte	Økt	Kommentar
Mandag 10.10	Tomra, Asker	Skumringskampen nr 3; natt-o	Se Eventor for påmelding.
Tirsdag 10.10	Kringsjø skole, Oslo	Mørkesprinten; natt-o	Se Eventor for påmelding. Samkjøring til løpet.
Onsdag 12.10	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	De som ønsker en løpetur før innetrentinga møter opp kl. 18.00. Innetrening fra kl. 19.00.
Mandag 17.10	Vestmarksetra parkering	Skumringskampen nr 4; natt-o	Se Eventor for påmelding.
Tirsdag 18.10	Øren skole	Intervalltrening løping	Sturlahuset utleid til andre, så kun utetrening denne kvelden. (Sturla arr. allidrett for DBK på Øren kl. 18.00-19.00)
Onsdag 19.10	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	Innetrening fra kl. 19.00.
Lørdag 22.10	Fredrikstad	Blodslitet; langdistanse	Se Eventor for påmelding
Mandag 24.10	Vesledammen, Røyken	Skumringskampen nr 5; natt-o	Se Eventor for påmelding.
Tirsdag 25.10	Sturlahuset	Intervalltrening løping	Kveldsmat inne på Sturlahuset etter løping. (Sturla arr. allidrett for DBK på Øren kl. 18.00-19.00)
Onsdag 26.10	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	Innetrening fra kl. 19.00.
Fredag 28.10	Ormåsen, Eiker	Halloween-o-løp 8-15 år	Se Eventor for påmelding.
Mandag 31.10	Vestlia skistue, Asker	Skumringskampen nr 6; natt-o	Se Eventor for påmelding
Tirsdag 01.11	Sturlahuset	Intervalltrening løping	Pizzakveld inne sammen med 8-12-gruppa.
Onsdag 02.11	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	Innetrening fra kl. 19.00.
Lørdag 05.11	Kneskjelven, BOS	Langdistanse	https://bos.idrett.no/events/p/1000077114/kneskjaelven-2022
Lørdag 05.11	Trollnatta, IL Koll	Natt-o	Se Eventor for påmelding.
Søndag 06.11	Frostsprinten, Røyken	Vanlig o-løp	Se Eventor for påmelding.

Tirsdag 08.11	Sturlahuset	Intervalltrening løping	Kveldsmat inne på Sturlahuset etter løping.
Onsdag 09.11	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	Innetrening fra kl. 19.00.
Helga 11.-13.11	Borås, Sverige	BuOk-samling inkl løp	
Tirsdag 15.11	Sturlahuset	Intervalltrening løping	Kveldsmat inne på Sturlahuset etter løping.
Onsdag 16.11	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	Innetrening fra kl. 19.00.
Onsdag 16.11	Kalvøya, Sandvika	Natt-o-løp	
Tirsdag 22.11	Sturlahuset	Intervalltrening løping	Kveldsmat inne på Sturlahuset etter løping.
Onsdag 23.11	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	Innetrening fra kl. 19.00.
Tirsdag 29.11	Sturlahuset	Intervalltrening løping	Kveldsmat inne på Sturlahuset etter løping.
Onsdag 30.11	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	Innetrening fra kl. 19.00.
Tirsdag 06.12	Sturlahuset	Intervalltrening løping	Sturlahuset utleid til andre, så kun utetrening denne kvelden.
Onsdag 07.12	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	Innetrening fra kl. 19.00.
Onsdag 07.12	Fornebu	Natt-o-løp	
Tirsdag 13.12	Sturlahuset	Nisse-natt-o: 8-12 og 13+	Juleavslutning med julegrøt.
Onsdag 14.12	Børresen skole	Løpetur, styrketrening og lek	Innetrening fra kl. 19.00.
GOD JUL!			



GOD TRENING!

