

Treningsplan inkludert løp og samlinger våren 2021 for Ungdomsgruppa 13+ og voksne

	Sturlatrening
	Sturlatrening
	Konnerudtrening
	Konnerudtrening u/kart
	Konkurranser og samlinger

Ukedag kl. 18.00-19.30	Oppmøtested	Økt med A- og C- nivå	Ansvarlig tegne løyper og sette ut poster innen mandag	Ansvarlig ta inn poster på tidligst søndag eller seinest mandag
Helga 10.-11.04	Berger og Svelvik	Koronacupløp 1 mellomdistanse	-	-
Tirsdag 13.04	Marienlyst skole	Sprinttrening	Johan Kristian	Mathias
Onsdag 14.04	Røysjøbommen	Postplukk	Terje	Terje
Ons/tors 14.- 15.04	Bragerne skole	Koronacupløp 2 sprint	Ine og Malene	Stig og Snorre
Helga 17.-18.04	Eiker	Koronacupløp 3 mellomdistanse	-	-
Mandag 19.04	Marienlyst	Løpeteknisk trening	Morten	
Tirsdag 20.04	Bragerne skole	Veivalgstrening (skog)	Håkon og Jens	Ylva og Lukas
Onsdag 21.04	Furumo, Modum	Kveldssamling med løpstest fra 13 år	-	-
Torsdag 22.04	Damhaugen p-plass Nerdammen (bomvei)	O-intervaller. Fellesstart i puljer med 1 som jakter i hver pulje. Samling ved hver tredje post. B/C-nivå kan velge å ta postene individuelt.	Hanne-Kristin	Joachim og Sigurd
Helga 24.-25.04	Kongsberg	Koronacupløp 4 langdistanse	-	-
Lørdag 24.04	Moss	Lørdagskjappen	-	-
Søndag 25.04	Indre Østfold	Smaalenenløpet	-	-
Mandag 26.04	Marienlyst	Løpeteknisk trening	Morten	
Tirsdag 27.04	Spiraltoppen	Orientering uten kompass; kurve- og retningsstrening i høy fart. Korte strekk med	Ingeborg og Malene	Syver og Adrian

		mange poster langs tydelige terrengformasjoner.		
Ons/tors 28.-29.04	Konnerud	Koronacupløp 5 sprint		
Mandag 03.05	Marienlyst	Løpeteknisk trening	Morten	
Tirsdag 04.05	Spiraltoppen	Kritikk av hverandre. To og to løper sammen i rolig tempo.	Iselin og Ine	Ellen og Anders J
Onsdag 05.05	Sletta	Langstrekk	Terje	
Torsdag 06.05	Hennummarka skole, Tranby	Sprinttrening	Martin og Henrik (Håkon veileder)	Geir Thomas
07.-09.05	Oslo	NM sprintheig junior og senior	-	-
Søndag 09.05	Sandefjord	O-Challenge 2021	-	-
Mandag 10.05	Marienlyst	Løpeteknisk trening	Morten	
Tirsdag 11.05	Stibolten	Veivalgstrening	Aud Ellen	Snorre
Onsdag 12.05	Sletta	Kurve-O		
Torsdag 13.05	Eiker	Eikerløpet	-	-
Lørdag 15.05	Oslo	IvarOløpet	-	-
Tirsdag 18.05	Aron skisenter	Down-hill-O	Lukas	Ylva og Anders G.
Onsdag 19.05	Andorsrud	Postplukk, Skråli		
Torsdag 20.05	Undersrud	O-intervaller/postplukk	Tibor	Magnus og Jens
Helga 22.-24.05	Skrimfjell	Pinseløp med uttak til junior-VM	-	-
Tirsdag 25.05	Landfalltjern	Skråli	Mathias	Charlotte og Øystein
Onsdag 26.05	Gjerpenkollen	Retningsorientering		
Torsdag 27.05	Damhaugen p-plass Nerdammen (bomvei)	Tremannsstafett. Tre og tre på laget med til enhver tid to løpere på samme lag ute i skogen.	Håkon	Ine og Malene
Mandag 31.05	Marienlyst	Løpeteknisk trening	Morten	
Tirsdag 01.06	Spiraltoppen	Kurveorientering	Roger	Isak og Gisle
Onsdag 02.06	Olserud Parkering	Stjerneorientering		
Torsdag 03.06	Damhaugen p-plass Nerdammen (bomvei)	Stafettrening med gafling	Mathias	Lukas og Eivind
Lørdag 05.06	Oppsal	15 Stafetten	-	-
Søndag 06.06	Oppsal	Knut Valstads Minneløp	-	-

Mandag 07.06	Marienlyst	Løpeteknisk trening	Morten	
Tirsdag 08.06	Spiraltoppen	Hjernetrim	Tibor	Kristin og Rune
Onsdag 09.06	Stordammen	O-Trening med myrfotball		
Torsdag 10.06	Vesledammen, Røyken	Distraksjons-O	Mina, Marthe og Marie (Hanne-Kristin veileder)	Mats og Henrik
Lørdag 12.06	Kongsberg-Eiker-Drm	BuOk 75-års Jubileumsstafett	-	-
Søndag 13.06	Ringerike	Jonsokløpet	-	-
Mandag 14.06	Marienlyst	Løpeteknisk trening	Morten	
Tirsdag 15.06	Landfalltjern	Klubbstafett	Stine, Hanne-Kristin og Jon Erik	Kari Jussi og Nils Inge
Onsdag 16.06	Familiestafett	Knutestulen		
Torsdag 17.06	Myrdammen	Sturla Challenge; to på hvert lag, sykkel, kart og kompass	Tanja og Stig	Stig
Helga 18.-20.06	Stokke	Camp Stokke for 13-16 år	-	-
Helga 25.-27.06	Kongsberg	O-festivalen	-	-
--30.06-04.07	Kristiansand/Mandal	BuOk Sommersamling under Sørlandsgaloppen fra 16 år	-	-
		SOMMERFERIE		
03.-08.08	Levanger	Hovedløp og O-landsleir for 14-16 år	-	-