

Treningsplan inkludert løp og samlinger høsten 2023 for u

	Sturlatrening
	Konnerudtrening
	Konkurranse og samlinger

Dato	Sted	Arrangement/øktbeskrivelse
Mandag 21.08		Første skoledag
Tirsdag 22.08	Landfalltjern	Retningsskifter og myrtrening
Onsdag 23.08	Rådyrtråkket barnehage	
Torsdag 24.08	Landfalltjern	O-intervaller
Søndag 27.08	Sollihøgda	KM stafett for BuOk og AOk og individuelle løp
Tirsdag 29.08	Spiraltoppen	Sturla Challenge
Onsdag 30.08	Rådyrtråkket barnehage	
Torsdag 31.08	Sturlahuset	Løpetur med kart
31.08-03.09	Kristiansand	NM; lang, mellom, stafett , BuOk 17+år
Helga 01.-03.09	Modum	Veteranmesterskapet + publikumsløp sprint, lang, mellom
Tirsdag 05.09	Spiralen	Veivalgstrening
Onsdag 06.09	Rådyrtråkket barnehage	
Torsdag 07.09	Nerdammen	O-intervaller
Søndag 10.09	Kongsberg	PWT høstløp
Tirsdag 12.09	DBK-hytta	Sturlas klubbmesterskap
Onsdag 13.09	KIL klubbhus, Sletta	
Torsdag 14.09	Sturlahuset	Løpetur med kart
Lørdag 16.09	Lierbygda	Høstmila med løyper for alle
Helga 15.09-17.09	Tromsø	NC sprint, NC mellom, O-idol, NM JR stafett 16+år
Tirsdag 19.09	Klemmehøgda	Retningstrening
Onsdag 20.09	KIL klubbhus, Sletta	
Torsdag 21.09	Sturlahuset	O-intervaller og kveldsmat inne
Lørdag 23.09	Eiker	Over Skauen
Søndag 24.09	Konnerud	Høstløp med PWT cup
Tirsdag 26.09	Drammen	Sturlanatta
Onsdag 27.09	KIL klubbhus, Sletta	
Torsdag 28.09	Marienlyst	O-intervaller sprint
Søndag 01.10	Sandefjord	Marum-mila
		Høstferie
Helga 07.-08.10	Lida/Botkyrka, Sverige	25manna?
Lørdag 21.10	Fredrikstad	Blodslitet
Søndag 05.11	Røyken	Frostsprinten
Helga 10.-12.11	Borås	Avslutningstur 13-20 år



ngdom 13+ og voksne

Ansvarlig	Ta inn poster
Jon Erik og Hanne-K	
Konnerud IL	
Magnus	Trym og Ask?
Tyrving	
Tanja	Stig
Konnerud IL	
Anders G	
Stafettkomiteen	
Konnerud IL	
Håkon	Hedda?
Kongsberg OL	
Jon Erik og Hanne-K	
Konnerud IL	
Anders G	
H-K og Stafettkomiteen	
Tibor	
Konnerud IL	
Åsmund	Fredrik og Jens?
Konnerud IL	
Jon Erik og Hanne-K	Jon Erik og Hanne-Kr
Sandefjord OK	
Stafettkomiteen	