

Treningsplan inkludert løp og samlinger våren 2022 for Ungdom 13+ og voksne

	Sturlatrening
	Konnerudtrening
	Konnerudtrening u/kart
	Konkurranser og samlinger

Ukedag kl. 18.00-19.30	Oppmøtested	Hva	Ansvarlig for treninga; tegne løyper og sette ut poster	Ansvarlig ta inn poster
		Alle treninger har A-, C- og N-nivå		
Tirsdag 19.04	Sturlahuset	Kick off med rolig karttrening	Jon Erik/Hanne-Kristin	Stig
Onsdag 20.04	Sletta	Fellestrening	Bernt/Therese	
Torsdag 21.04	Svelvik	Drammen City Cup løp 2 (alle aldre)	Lasse/Terje/Sven	-
Lørdag 23.04	Moss	Lørdagskjappen	-	-
Søndag 24.04	Rakkestad flyplass	Smaaleneneløpet	-	-
Mandag 25.04	Marienlyst	Løpeteknisk trening		
Tirsdag 26.04	Bragernes skole	Sprinttrening	Eivind/Martin	Mats/Henrik
Onsdag 27.04	Sletta	Fellestrening		
Torsdag 28.04	Drammen skisenter	Treningsløp (alle aldre)	Roger	Ylva/Marie
Fredag 29.04	Jessheim, Raumar	NM sprint jr. NC sprint sr. (17 år+)	-	-
Lørdag 30.04	Jessheim, Raumar	NM knockout sprint (17 år+)	-	-
Søndag 01.05	Jessheim, Raumar	NM sprint stafett (17 år+)	-	-
Søndag 01.05	Ringerike	Ringerikskarusell. Uttaksløp Unionsmatch.	-	-
Mandag 02.05	Marienlyst	Løpeteknisk trening		
Tirsdag 03.05	Spiraltoppen	O-intervaller. Fellesstart i puljer eller individuelt	Håkon	Ellen Akiko/Anders J
Onsdag 04.05	Sletta	Fellestrening		
Torsdag 05.05	Dalen	Treningsløp (alle aldre)		

Fredag 06.05				
Lørdag 07.05	Sverige	Tio-mila stafett	-	-
Søndag 08.05	Sverige	Tio-mila stafett	-	-
Mandag 09.05	Marienlyst	Løpeteknisk trening		
Tirsdag 10.05	Årbogen, Eiker	Drammen City Cup løp 3 (alle aldre). Uttaksløp Unionsmatch.	-	-
Onsdag 11.05	Dalen	Fellestrening		
Torsdag 12.05	Årkvisla	Treningsløp (alle aldre)	Geir Thomas	Lukas/Ellen Pernille
Fredag 13.05				
Lørdag 14.05	Fossum	Fossumløpet. Uttaksløp Unionsmatch.	-	-
Søndag 15.05	Lillomarka	Gromløpet	-	-
Mandag 16.05	Marienlyst	Løpeteknisk trening		
Tirsdag 17.05		Ingen trening pga 17. mai		
Onsdag 18.05	Andorsrud	Fellestrening		
Torsdag 19.05	Galterud	Treningsløp (alle aldre)		
Fredag 20.05				
Lørdag 21.05	Oppsal, Oslo	15-stafetten	-	-
Søndag 22.05	Modum	Vårløpet. Uttaksløp Unionsmatch.	-	-
Mandag 23.05	Marienlyst	Løpeteknisk trening		
Tirsdag 24.05	Bacheparken	Mikro-o	Tibor	Tibor
Onsdag 25.05	Sletta	Fellestrening		
Torsdag 26.05	Spiten skileik, Eiker	Eikerløpet, PWT-cup-løp	-	-
Fredag 27.05	Gøteborg, Sverige	Unionsmatch 14-16 år	-	-
Lørdag 28.05	Gøteborg, Sverige	Unionsmatch 14-16 år	-	-
Søndag 29.05	Gøteborg, Sverige	Unionsmatch 14-16 år	-	-
Mandag 30.05	Marienlyst	Løpeteknisk trening		
Tirsdag 31.05	Landfalltjern	Klubbstafett	Jon Erik/Hanne-Kristin	Jon Erik/Hanne-Kristin
Onsdag 01.06	Dalen	Fellestrening		
Torsdag 02.06	Landfallhytta	Treningsløp (alle aldre)	Aud Ellen/Snorre	Isak/Magnus

Fredag 03.06				
Lørdag 04.06	Skrim	Pinseløpet dag 1; mellomdistanse	-	-
Søndag 05.06	Skrim	Pinseløpet dag 2; langdistanse	-	-
Mandag 06.06	Skrim	Pinseløpet dag 3; mellom og ungdomsstafett	-	-
Tirsdag 07.06	Landfalltjern	Sturla Challenge	Tanja	Stig
Onsdag 08.06	Konnerud Skole	Fellestrening med myr fotball		
Torsdag 09.06	Andorsrud	Treningsløp (alle aldre)		
Fredag 10.06	Lierbygda	KM Sprint	-	-
Lørdag 11.06	Kongsberg-Eiker-Drm.	BuOk 75-år Jubileumsstafett	-	-
Søndag 12.06	Botne, Vestfold	Sprintstafett	-	-
Søndag 12.06	Ringerike	Jonsokløpet	-	-
Mandag 13.06	Marienlyst	Løpeteknisk trening		
Tirsdag 14.06	Landfalltjern	Veivalgstrening	Johan Kristian	Hedda/Ragnhild
Onsdag 15.06	Sletta	Familiestafett		
Torsdag 16.06	Sturlahuset	Felles kurvetrening uten poster	Jon Erik	-
Helga 17.-19.06	Geilo	Geilo 3-dagers, PWT-cup-løp lørdag	-	-
Helga 17.-19.06	Geilo	Sommersamling BuOk (13-16 år)	-	-
Helga 17.-19.06	Finland	Jukola, stafett	-	-
19.-22.06	Geilo	Sommersamling BuOk (17 år+)	-	-
		GOD SOMMERFERIE!		
Helga 24.-26.06	Brandval/ Kongsvinger	Norsk O-Festival	-	-
4. -10.08	Sandnes	Hovedløpet/OLL		