

Østmarka OK - treningsplan 2018				Mai - Juni
Fargeforklaring	Trening for alle	Aktivitet Ungdom/Jr	Konkurransen	Rekrutt

Dato/dato	Type	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
tir 1. mai	Kvistkvaset	Ås	Stafett	
ons 2. mai	O-teknisk trening	Info kommer, kl. 18:00		
	Park o-karusellen 2	Rådhusparken kl 17:45		
tor 3. mai	Østmarka-karusellen 1	Skihytta Lørenskog kl 17:45	Treningsløp på Østbyåsen	AnnaC/Alexandra
søn 6. mai	Høydepunktet	Løvenstad skole kl. 09:00	Alle under 16 år I ØOK kan løpe	Heidi
tir 8. mai	Østmarka-karusellen 2	Løvenstad skole kl 17:45		
	Oslo City Cup Finale	Oppsal kl 17		
ons 9. mai	O-teknisk trening	Skihytta Lørenskog kl 18:00	Felles kveldsmat etter trening	
	Park o-karusellen 3	Rådhusparken kl 17:45		
lør 12. mai	Nydalten			
søn 13. mai	Kretsløp OK Øst			
tir 15. mai	KM Sprint - Tyrving			
ons 16. mai	O-teknisk trening	Skjettenkollen - Skihytta	"Følg John"	Olav
	Park o-karusellen 4	Rådhusparken kl 17:45		
lør 19. mai	Pinseløp Kongsberg	Info kommer	Klubbsamling	Terje
søn 20. mai				
man 21. mai				
tir 22. mai	Østmarka-karusellen 3	Ekerud p-plass kl. 17:45	Også OBIK løp	
ons 23. mai	Langtur på kart - 2 timer	Sørlihavna 17:30, Sandermosen 18.00	Tur-o-poster - rolig Sone 1	Olav
	Park o-karusellen 5 / WOD	Rådhusparken kl 17:30	Premieutdeling e. løpet	
tor 24. mai	O-teknisk trening	Ekerud p-plass kl 18:00	o-teknisk	Odin
lør. 26. mai - søn. 27. mai	NM Sprint	NM Sprint i Sandnes	For juniorer/seniorer	Marie
	NM Sprintstafett			
	Unionsmatchen			
tir 29. mai	Østmarka-karusellen 4	Skihytta Lørenskog kl 17:45	Felles kveldsmat etter trening	Svein/John
ons 30. mai	Langtur på kart - 2 timer	Sørlihavna 17:30, Bjønndalen skianlegg 18.00	Tur-o-poster - rolig Sone 1	Olav
tor 31.05.2018	O-teknisk trening	Lahaugmoen - Gjelleråsen	Postplukk	Terje
lør 2. jun	15-stafetten	Oppsal		
søn 3. jun	Knut Valstads Minneløp	Oppsal		
tir 5. jun	Østmarka-karusellen 5	Bråtejordet skole kl 17:45		Odin/Janna Sofie
ons 6. Jun	Langtur på kart - 2 timer	Sørlihavna 17:30, Badedammen Grorud 18.00	Tur-o-poster - rolig Sone 1	Olav
tor 7. jun	O-teknisk trening	Sørlihavna 1730, evt. direkte i Tæruddalen kl. 1800.	Linjeorientering/myrfotball	Terje
lør 9. jun	Gromløpet	Lillomarka		
søn 10. jun	Knock-out sprint	Heming	Ny NM øvelse	
tir 12. jun	Østmarka-karusellen 6	Åmotdammen kl 18:00	Klubbmesterskap med grilling og bading etterpå	Bjørn/Ingrid

ons 13. jun	Langtur på kart - 2 timer	Sørlihavna 17:30, Tæruddalen skole 18.00	Tur-o-poster - rolig Sone 1	Olav
tor 14.06.2018	O-teknisk trening	Marikollen 18.00	Følg John	Olav
fre. 15. jun - søn. 17.jun	Jukola	Avreise 1510 fredag	Vi stiller 2 dame- og 1 herrelag	Terje
	13-16 samling kretsen			Hans Olav
tir 19. jun	Østmarka-karusellen 7	Tokerud skole kl 17:45	Også OBIK løp	Erik N.
ons 20. jun	Langtur på kart - 2 timer	Sørlihavna 17:30, Sølemskogen 18.00	Tur-o-poster - rolig Sone 1	Olav
fre 22. jun	O-festivalen - Fossum			
lør 23. jun				
søn 24. jun				
søn 24. jun	UNO sommerleir 24-27/6	I Bærum for junior/sr.	Trening og mye sosialt opplegg	
tir 26. jun	O-teknisk trening	Info kommer, kl. 18:00		
ons 27. jun	Langtur på kart - 2 timer	Sørlihavna 17:30, Lahaugmoen 18.00	Tur-o-poster - rolig Sone 1	Olav
tor 28. jun	Sørlandsgaloppen			
fre 29. jun				
lør 30. jun			Arendal	
søn 1. jul				

