

# Østmarka OK - treningsplan 2018

**April - Juni**

Fargeforklaring	Trening for alle	Aktivitet Ungdom/Jr	Konkurranse	Rekrutt
-----------------	------------------	---------------------	-------------	---------

Dato/dato	Type	Fremmøte	Informasjon	Ansvarlige
tir 3. apr	Oslo City Cup 1	Nydalen kl 17	Aker Brygge	
ons 4. apr	O-teknisk trening	Info kommer, kl. 18:00	Bygdøy	Olav / Terje
lør 7. apr	Lørdagskjappen		Utsatt	
søn 8. apr	Smaalenene		Avlyst	
tir 10. apr	Oslo City Cup 2	Lillomarka kl 17	Akershus Festning	
ons 11. apr	Kick-off	Skihytta Lørenskog kl 19:00	Felles kveldsmat, kick-off med info om treningsopplegg	Olav B/Ingrid N.
tor 12. apr	KM Natt - Bækkelaget		Utsatt til høsten pga snø	
lør 14. apr	Vårspretten/Vårstafetten			
tir 17. apr	Solrenningen			
man 16. apr	Oslo City Cup 3	Bækkelaget kl 17		
ons 18. apr	O-teknisk trening	Info kommer, kl. 18:00	Skjettenkollen	Odin
fre 20. apr	Kretssamling 13-16	Olavsgård kl. 1430	Samlingen er i Strømsstad	Inge
lør 21. apr				
søn 22. apr				
tir 24. apr	Oslo City Cup 4	Heming kl 17		
ons 25. apr	O-teknisk trening	Skihytta Lørenskog kl 18:00	Felles kveldsmat etter trening	Terje
	Park o-karusellen 1	Rådhusparken kl 17:30		Jørn
fre 27. apr	Tiomila	Lillestrøm kl 14:00	Vi reiser i buss med Raumar, retur ca. kl 18 søndag	Terje
lør 28. apr				
søn 29. apr				
tir 1. mai	Kvistkvaset	Ås	Stafett	
ons 2. mai	O-teknisk trening	Blystadlia kl 18.00		Odin
	Park o-karusellen 2	Rådhusparken kl 17:45		Jørn
tor 3. mai	Østmarka-karusellen 1	Skihytta Lørenskog kl 1745	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	Oslo City Cup Finale	Oppsal kl 17		
ons 9. mai	O-teknisk trening	Skihytta Lørenskog kl 18:00	O-teknisk + Felles kveldsmat	Odin
	Park o-karusellen 3	Rådhusparken kl 17:45		Jørn
lør 12. mai	Nydalten		Uttakningsløp Union Matchen	
søn 13. mai	Kretsløp OK Øst			
tir 15. mai	KM Sprint - Tyrving			
ons 16. mai	O-teknisk trening	Info kommer, kl. 18:00		Odin
	Park o-karusellen 4	Rådhusparken kl 17:45		Jørn
lør 19. mai	Pinseløp Kongsberg	Info kommer	Klubbsamling	Olav B
søn 20. mai				
man 21. mai				
tir 22. mai	Østmarka-karusellen 3	Ekerud p-plass kl. 17:45	Også OBIK løp	Hans K/Ingrid M.
ons 23. mai	O-teknisk trening	Rådhusparken	Sprintøkt	Odin
	Park o-karusellen 5 / WOD	Rådhusparken kl 17:30	Premieutdeling e. løpet	Jørn
	NM Sprint	NM Sprint i Sandnes	For juniorer/seniorer	Maria

		NM Sprint Stafetter	For juniorer/seniore	Marie
lør. 26. mai - søn. 27. mai	NM Sprintstafett			
	Unionsmatchen			
tir 29. mai	Østmarka-karusellen 4	Skihytta Lørenskog kl 17:45		John/Svein
tor 31. mai	O-teknisk trening	Info kommer, kl. 18:00		
lør 2. jun	15-stafetten	Oppsal kl. ?		
søn 3. jun	Knut Valstads Minneløp	Oppsal kl. ?		
tir 5. jun	Østmarka-karusellen 5	Bråtejordet skole kl 17:45		Janna/Odin
tor 7. jun	O-teknisk trening	Skihytta Lørenskog kl 18:00	Felles kveldsmat.	
lør 9. jun	Gromløpet	Lillomarka kl. ?		
tir 12. jun	Østmarka-karusellen 6	Sandbekken skole kl 17:45		Bjørn/Ingrid
tor 14. jun	O-teknisk trening	Info kommer, kl. 18:00		
fre. 15. jun - søn. 17.jun	Jukola			Terje
	13-16 samling kretsen			
tir 19. jun	Østmarka-karusellen 7	Tokerud skole kl 17:45		Erik Næss
tor 21. jun	O-teknisk trening	Skihytta Lørenskog kl 18:00	Felles kveldsmat etter trening	
fre 22. jun	O-festivalen - Fossum			
lør 23. jun				
søn 24. jun				
ons 27. jun	O-teknisk trening	Info kommer, kl. 18:00		
tor 28. jun	Sørlandsgaloppen		Arendal	
fre 29. jun				
lør 30. jun				
søn 1. jul				