

Treningsplan Østmarka Orientering 7-13 år

2021



Uke	Dato	Dag	Sted	Hva	Ansvarlig	Hjelpetrenerne
21	25.mai	Tirsdag	Nyggerud p-plass	Østmarka Open	Jenny	Marius, Ingrid og Alexandra
21	26.mai	Onsdag	Rådhusparken Lørenskog	Nybegynnerkurs	Alexandra(barn), Marius(voksne)	Ingrid, Kjersti
22	01.jun	Tirsdag	Bråtejordet skole	Østmarka Open	Marius	Ingrid, Alexandra
22	02.jun	Onsdag	Rådhusparken Lørenskog	Nybegynnerkurs	Alexandra(barn), Marius(voksne)	Ingrid, Kjersti
23	08.jun	Tirsdag	Myrdammen	Østmarka Open	Marius	Ingrid, Alexandra
23	09.jun	Onsdag	Rådhusparken Lørenskog	Nybegynnerkurs	Alexandra(barn), Marius(voksne)	Jenny, Ingrid, Kjersti
24	15.jun	Tirsdag	SNØ	Østmarka Open	Marius	Ingrid, Alexandra
25	22.jun	Tirsdag	Rådhusparken Lørenskog		Marius	Ingrid, Alexandra
Sommerferie						
33	17.aug	Tirsdag	Ekerud utfartsparkering	Østmarka Open	Marius	Ingrid, Alexandra, Jenny
34	24.aug	Tirsdag	Nyggerud p-plass	Østmarka Open	Marius	Ingrid, Alexandra, Jenny
35	31.aug	Tirsdag	Skihytta Lørenskog	Østmarka Open	Marius	Ingrid, Alexandra, Jenny
36	07.sep	Tirsdag	Tæruddalen	Østmarka Open	Marius	Ingrid, Alexandra, Jenny
37	14.sep	Tirsdag	Tokerud	Østmarka Open	Marius	Ingrid, Alexandra, Jenny
37	18/19.sept	Lørdag/Søndag		O-troll samling	Marius	Ingrid, Alexandra, Jenny
38	21.sep	Tirsdag	Marikollen	Orienteringstrening	Alexandra	Marius, Ingrid og Jenny
39	28.sep	Tirsdag	Marikollen	Østmarka Open	Marius	Ingrid, Alexandra, Jenny
40	05.okt	Tirsdag	Bråtejordet skole	Orienteringstrening	Ingrid	Marius, Alexandra og Jenny
41	12.okt	Tirsdag	Bråtejordet skole	Orienteringstrening	Jenny	Marius, Ingrid og Alexandra
41	16.okt	Lørdag	Fredrikstad	Blodslitet med familiesamling	Marius	
42	19.okt	Tirsdag	Bråtejordet skole	Orienteringstrening	Alexandra	Marius, Ingrid og Jenny
42	23.okt	Lørdag	Marikollen	Grankvistløpet		
43	26.okt	Tirsdag	Bråtejordet skole	Orienteringstrening	Ingrid	Marius, Alexandra og Jenny
44	02.nov	Tirsdag	Finstadjordet skole	Innetrening	Jenny	Marius, Ingrid og Alexandra
45	09.nov	Tirsdag	Finstadjordet skole	Innetrening	Alexandra	Marius, Ingrid og Jenny
46	16.nov	Tirsdag	Finstadjordet skole	Innetrening	Ingrid	Marius, Alexandra og Jenny
47	23.nov	Tirsdag	Finstadjordet skole	Innetrening	Jenny	Marius, Ingrid og Alexandra
48	30.nov	Tirsdag	Finstadjordet skole	Innetrening	Alexandra	Marius, Ingrid og Jenny
49	07.des	Tirsdag	Finstadjordet skole	Innetrening	Ingrid	Marius, Alexandra og Jenny
50	14.des	Tirsdag	Strømmen	Juleavslutning, bowling	Marius	Ingrid, Alexandra, Jenny