

Sesongplan Vinter 2022 ØSTMARKA OK

REKRUTT

November	Desember	Januar	Februar	Mars	April
1 M 44	1 O	1 L	1 T Tirsdagstrening (Alexandra)	1 T SNØ-samling	1 F
2 T Bowling (Alexandra)	2 T Østnatt-cup 4 (Terje+NN)	2 S	2 O	2 O	2 L
3 O	3 F	3 M 1	3 T O-teknisk	3 T O-teknisk	3 S
4 T Østnatt-cup 1 (Terje)	4 L	4 T Tirsdagstrening (Alexandra)	4 F	4 F	4 M 14
5 F	5 S	5 O	5 L	5 L	5 T OCC
6 L	6 M 49	6 T O-teknisk	6 S	6 S	6 O KM natt
7 S	7 T Tirsdagstrening (Alexandra)	7 F	7 M 6	7 M 10	7 T O-teknisk
8 M 45	8 O	8 L	8 T Tirsdagstrening (Alexandra)	8 T Tirsdagstrening (Alexandra)	8 F
9 T Tirsdagstrening (Alexandra)	9 T O-teknisk	9 S	9 O	9 O	9 L Vårløp
10 O	10 F	10 M 2	10 T Gate o-løp (Odin)	10 T O-teknisk	10 S Vårløp
11 T Østnatt-cup 2 (Terje)	11 L	11 T Tirsdagstrening (Alexandra)	11 F	11 F Nord-Jysk samling	11 M 15
12 F	12 S Dagssamling	12 O	12 L	12 L Nord-Jysk	12 T
13 L	13 M 50	13 T Gate o-løp (Terje +NN)	13 S	13 S Nord-Jysk	13 O
14 S	14 T Tirsdagstrening (Alexandra)	14 F	14 M 7	14 M 11	14 T
15 M 46	15 O	15 L Hovedløp+NC mellom	15 T Tirsdagstrening (Alexandra)	15 T Tirsdagstrening (Alexandra)	15 F
16 T Tirsdagstrening (Alexandra)	16 T Juleavslutning	16 S	16 O	16 O	16 L
17 O	17 F	17 M 3	17 T O-teknisk	17 T Gate o-løp (Hans Olav)	17 S Påskedag
18 T Innendørs KM (Odin)	18 F	18 T Tirsdagstrening (Alexandra)	18 F	18 F	18 M Påskedag 16
19 F	19 S	19 O	19 L	19 L	19 T OCC
20 L	20 M 51	20 T O-teknisk	20 S	20 S	20 O
21 S	21 T Tirsdagstrening (Alexandra)	21 F	21 M 8	21 M 12	21 T KM sprintstafett, Ås
22 M 47	22 O	22 L	22 T Vinterferie	22 T Tirsdagstrening (Alexandra)	22 F
23 T Tirsdagstrening (Alexandra)	23 T	23 S	23 O Vinterferie	23 O	23 L Lørdagskjappen
24 O	24 F	24 M 4	24 T Vinterferie	24 T O-teknisk	24 S Smaalene (lang)
25 T Østnatt-cup 3 (Terje+NN)	25 L Juledag	25 T Tirsdagstrening (Alexandra)	25 F Vinterferie	25 F	25 M 17
26 F	26 S Juledag	26 O	26 L	26 L	26 T OCC
27 L	27 M 52	27 T O-teknisk	27 S	27 S	27 O
28 S	28 T	28 F Budor familiesamling	28 M 9	28 M 13	28 T
29 M 48	29 O	29 L Budor	29 T Tirsdagstrening (Alexandra)	29 T Tirsdagstrening (Alexandra)	29 F
30 T Tirsdagstrening (Alexandra)	30 T	30 S Budor	30 O	30 O	30 L
	31 F	31 M 5	31 T O-teknisk (?)		

Treningsdager

Tirsdag: Finstad skole kl 18-19.

Torsdag: Åpen trening for ungdom/jr/sr og eldste rekruitter kl 18-1930. O-teknisk.

Ansvar for treningene

Ungdom/Jr Terje organiserer ungdomstreningene, inkl. lager plan og fordeler ansvar.

Rekrutt Alexanora treneransvar for rekruttene. Kjører i tillegg styrke på tirsdager. Øvrige Jr/eldre ungdom i klubben forespørres om å hjelpe til

Samlinger og stafetter

Samlinger Budor og Nord-Jysk

Stafetter 15-stafetten

