

Sesongplan Vinter 2022 ØSTMARKA OK

Ungdom/Jr/Sr

November	Desember	Januar	Februar	Mars	April
1 M 44	1 O	1 L	1 T Intervaller (Terje)	1 T SNØ-samling	1 F Vårsaml. 13-16
2 T Bowling (Terje)	2 T Østnatt-cup 4 (Terje+NN)	2 S	2 O	2 O	2 L Vårsaml. 13-16
3 O	3 F	3 M 1	3 T O-teknisk	3 T O-teknisk	3 S Vårsaml. 13-16
4 T Østnatt-cup 1 (Terje)	4 L	4 T Intervaller (Marie)	4 F	4 F	4 M 14
5 F	5 S	5 O	5 L Kretssamling sprint	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 Intervaller (Hans Olav)	7 F Ski-o samling	7 M 6	7 M 10	7 T O-teknisk
8 M 45	8 O	8 L Kretssamling sprint	8 T Intervaller (Marie)	8 T Intervaller (Hans Olav)	8 F
9 T Intervaller (Terje)	9 T O-teknisk	9 S Ski-o samling	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 Kretssamling skog	11 T Intervaller (Olav)	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 Intervaller (Terje)	14 F	14 M 7	14 M 11	14 T
15 M 46	15 O	15 L Hovedløp+NC mellom	15 T Intervaller (Olav)	15 T Intervaller (Terje)	15 F
16 T Intervaller (Marie)	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 Ski-o samling	18 T Intervaller (Odin)	18 F	18 F	18 M Påskedag 16
19 F	19 S Ski-o samling	19 O	19 L Vintersamling	19 L Kretssamling skog/sprint	19 T OCC
20 L	20 M 51	20 T O-teknisk	20 S	20 S	20 O
21 S	21 T Intervaller	21 F	21 M 8	21 M 12	21 T KM sprintstafett, Ås
22 M 47	22 O	22 L	22 T	22 T Intervaller (Marie)	22 F
23 T Intervaller (Olav)	23 T	23 S	23 O	23 O	23 L Lørdagskjappen
24 O	24 F	24 M 4	24 T	24 T O-teknisk	24 S Smaalene (lang)
25 T Østnatt-cup 3 (Terje+NN)	25 L Juledag	25 T Intervaller (Hans Olav)	25 F	25 F	25 M 17
26 F	26 S Juledag	26 O	26 L	26 L	26 T OCC
27 L Kretssamling skog	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 Raumar
29 M 48	29 O	29 L Budor	29 T	29 T Intervaller (Olav)	29 F NC/NM Sprint
30 T Intervaller (Odin)	30 T	30 S Budor	30 O	30 O	30 L NM KO Sprint
	31 F	31 M 5	31 T	31 T O-teknisk (?)	

Treningsdager

- Tirsdag:** Finstad skole kl 18-21. Rekruttene har gymsalen fra 18-1915. Ungdom/jr/sr. fra 1915-2030. Intervaller + styrke.
- Torsdag:** Åpen trening for ungdom/jr/sr og eldste rekrutter kl 18-1930. O-teknisk. Oppmøte-sted vil kunne variere. Vi er tildelt treningstid i Lørenskoghallen Treningslab kl 19-20.
- Lørdag:** Kretstrening, evt. langtur på ski/løpe i skogen.

Ansvar for treningene

- Ungdom/Jr** Terje organiserer ungdomstreningene, inkl. lager plan og fordeler ansvar. Gjelder tirsdager (høyøkt), torsdager (o-teknisk) og lørdager (kretstreninger).
- Rekrutt** Alexandra treneransvar for rekruttene. Gjelder tirsdag og torsdag. Kjører i tillegg styrke på tirsdager. Øvrige Jr/eldre ungdom i klubben forespørres om å hjelpe til.

Samlinger og stafetter

- Samlinger** Vintersamling Guardamar i februar, 13-16 samling Daftø 1-3 mars, sommersamling (fet) 11-12. juni, HL-samling august, NC-samlinger og Jr-samlinger
- Stafetter** Tiomila (samarbeid naboklubber), Jukola 18-19. juni, NM-Jr stafett sept og 25-manna i oktober. I tillegg KM stafett, NM sprintstafett og 15-stafetten.

Viktige individuelle løp

- Ungdom** Trimtex-cup, KM og Hovedløpet
- Junior/Sr** Norges-cup, O-festivalen og NM