


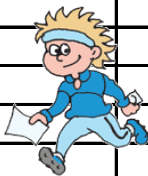




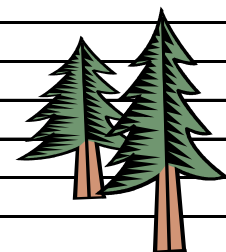
Sesongplan Lillehammer Orienteringsklubb 2014


 Faste treninger 7-16 år

 Fellesturer/viktige løp

Ukedag	Dato	Tidspunkt	Sted	For hvem?	Moelven-cup	O-løp for alle
Tirsdag	29.apr	18.00-19.15	Maihaugen	Treninger 7-16år		
Onsdag	30.apr	18.00	Gjøvik	Ungdomscup	Moelven-cup Gjøvik	
Torsdag	01.mai	fra 18.00	Jørstadmoen	Treningsløp for alle		
Tirsdag	06.mai	18.00-19.15	Maihaugen	Treninger 7-16år		
Torsdag	08.mai	fra 18.00	Kringsjø skole	Treningsløp for alle		
Tirsdag	13.mai	18.00-19.15	Maihaugen	Treninger 7-16år		
Torsdag	15.mai	fra 18.00	Maihaugen	Treningsløp for alle		
Tirsdag	20.mai	18.00-19.15	Maihaugen	Treninger 7-16år		
Torsdag	22.mai	fra 18.00	Hafjell	Treningsløp for alle		
Søndag	25.mai		Moelv	For alle		Ringsakersprinten
Tirsdag	27.mai	18.00-19.15	Hovemoen	Treninger 7-16år		
Onsdag	28.mai	18.00	Elverum	Ungdomscup	Moelven-cup Elverum	
Torsdag	29.mai	15.00	Badedammen	Klubbmesterskap		Klubbmesterskap
Helg	30.mai-1.juni		Hadeland	Hovedløpssamling 13-16		
Tirsdag	03.jun	18.00-19.15	Hovemoen	Treninger 7-16år		
Torsdag	05.jun	fra 18.00	Hovemoen	Treningsløp for alle		
Lørdag	07.jun	15.00	Løten	For alle		Pinseløp/klubbtur med overnatting
Søndag	08.jun	11.00	Løten	For alle		Pinseløp/klubbtur med overnatting
Mandag	09.jun	11.00	Hamar	For alle		Pinseløp Hamar
Tirsdag	10.jun	18.00-19.15	Hovemoen	Treninger 7-16år		
Onsdag	11.jun	18.00	Vallset/Stange	Ungdomscup	Moelven-cup Vallset/Stange	
Torsdag	12.jun	fra 18.00	Segalstad Bru	Treningsløp for alle		
Onsdag	18.jun	18.00	Natrudstilen	Mjøs-o trening fra 11år		
Helg	20.-22. juni		Gjøvik/Reinsvoll	For alle		O-land/Gjøvard 3-dagers
Helg	27.-29.jun		Norefjell	For alle		Norsk o-festival / klubbtur
Sommerferie						

Helg	8.-10. aug		Verdal	Hovedløpet 14-16 år		
Uke	11.-14. aug		Verdal	O-landsleir 14-16 år		
Tirsdag	19.aug	18.00-19.15	Røyslimoen	Treninger 7-16år		
Onsdag	20.aug	18.00	Vallset/Stange	Ungdomscup	Moelven-Cup Hamar	
Torsdag	21.aug	fra 18.00	Natrudstilen	Treningsløp for alle		
Lørdag	23.aug		Kongsvinger	For alle		KM langdistanse
Tirsdag	26.aug	18.00-19.15	Røyslimoen	Treninger 7-16år		
Torsdag	28.aug	fra 18.00	Geitrud/Åsmarkveien	Treningsløp for alle		
Tirsdag	02.sep	18.00-19.15	Røyslimoen	Treninger 7-16år		
Torsdag	04.sep	fra 18.00	Rudsbygd	Treningsløp for alle		
Helg	5-7. sept		Austlid/Vegmusèet	For alle		LOK arrangerer Fjelldilten/Veteran-NM
Tirsdag	09.sep	18.00-19.15	Røyslimoen	Treninger 7-16år		
Torsdag	11.sep	fra 18.00	Øyer, Vegmusèet	Treningsløp for alle		
Helg	13.-14 sept			O-troll leir 10-12 år		LOK arrangerer
Tirsdag	16.sep	18.00-19.15	Røyslimoen	Treninger 7-16år		
Torsdag	18.sep	fra 18.00	Rudsbygd	Treningsløp for alle		
Lørdag	20.sep		Natrudstilen	Ungdomscup	Finale Moelven-Cup	
Søndag	21.sep		Natrudstilen	Ungdommer	Samling etter finalen	
Tirsdag	23.sep	18.00-19.15	Røyslimoen	Treninger 7-16år		
Torsdag	25.sep	fra 18.00	Mesnasaga	Treningsløp for alle		
Lørdag	27.sep		Hamar	For alle		Furugampen
Søndag	28.sep		Ringsaker	For alle		Ringreven
Høstferie						
Lørdag	18.okt		Fredrikstad			Blodslitet



Kontaktinfo:	Navn		e-post	Mob. nr.
Trener 7-9 år	Kristin Johnsen		kristin_johnsen@hotmail.com	913 95 271
Trener 10-12år	Ane Bjørnsgaard		ane.bjornsgaard@oppland.org	911 26 439
Trener 13-16 år	Hilde Grøneng/Synne Baklid		hilca-gr@online.no	928 15 560 (Hilde)
Oppmann	Tore Dukefoss		ttdu@online.no	992 27 522