




# Sesongplan Lillehammer Orienteringsklubb høsten 2014

Revidert 17.08.2014

 Faste treninger 7-16 år

 Fellesturer/viktige løp

Ukedag	Dato	Tidspunkt	Sted	For hvem?	Moelven-cup	O-løp for alle
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 skole	Treninger 7-16 år		
Onsdag	20.aug	18.00	Hamar	Ungdomscup	Moelven-Cup Hamar	
Torsdag	21.aug	fra 18.00	Natrudstilen	Treningsløp for alle		
Lørdag	23.aug		Kongsvinger	For alle		KM langdistanse
Søndag	24.aug		Kongsvinger	For alle		KM stafett
Tirsdag	26.aug	18.00-19.15	Røyslimoen skole	Treninger 7-16 år		
Torsdag	28.aug	fra 18.00	Geitrud/Åsmarkveier	Treningsløp for alle		
Tirsdag	02.sep	18.00-19.15	Røyslimoen skole	Treninger 7-16 år		
Torsdag	04.sep	fra 18.00	Rudsbygd	Treningsløp for alle		
Helg	5-7. sept		Austlid/Vegmusèet	For alle		LOK arrangerer Fjeldilten/Veteran-NM
Helg	6-7. sept		Skeikampen	O-troll leir 9-13		
Tirsdag	09.sep	18.00-19.15	Røyslimoen skole	Treninger 7-16 år		
Torsdag	11.sep	fra 18.00	Øyer, Vegmusèet	Treningsløp for alle		
Tirsdag	16.sep	18.00-19.15	Røyslimoen skole	Treninger 7-16 år		
Torsdag	18.sep	fra 18.00	Rudsbygd	Treningsløp for alle		
Lørdag	20.sep		Natrudstilen	Ungdomscup	Finale Moelven-Cup	
Søndag	21.sep		Natrudstilen	Ungdommer fra 11 år	Mjøs-o samling etter finalen	
Tirsdag	23.sep	18.00-19.15	Røyslimoen skole	Treninger 7-16 år		
Torsdag	25.sep	fra 18.00	Mesnasaga	Treningsløp for alle		
Lørdag	27.sep		Hamar	For alle		Furugampen
Søndag	28.sep		Ringsaker	For alle		Ringreven
<b>Høstferie</b>						
Lørdag	18.okt		Fredrikstad			<a href="#">Blodslitet</a>

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

