



Treningsplan for våren 2008

Dato	Frammøte / Kart/Ansvarlig	Merknader/ferdighetøvelse
Tors 3.4	Sprintcup 1 – Konnerud IL (Sande)	Nærmere info kommer www.lierbygda.no . Hold av dagene! Start fra kl 18-19. N-løyper og A-løyper
Tirs. 8.4	Gamle Slemmestad sentrum, mrk fra Slemmestadveien ved Statoil	Løpe seg inn på kart. Liten fart, full kontroll. Fra park til krevende skråli. Sprintkart. Mulighet for iskaldt bad...
Tors. 10.4	Sprintcup 2 - Røyken (Slemmestad)	
Tirs. 15.4	Slemmestad u.skole, mrk fra Slemmestadv. ved Rortunet	To kart benyttes hvis nokså snøfritt. Flyt, postarbeid på sprintkart + motbakke + løpe seg inn på 10000-kart
Tors. 17.4	Sprintcup 3 - Sturla IF + Vardåsen skisenter, Asker SK	Løpe seg inn på kart, postplukk
Tirs. 22.4	Torvbråten skole, mrk. fra Slemmestadv. i Bødalen.	Tempoveksling, fartstilpasning
Tors. 24.4	Sprintcup 4 - Lierbygda/Tranby el. Stoppen/Kim og Gunhild	Nærmere info kommer www.lierbygda.no . Hold av dagene! Start fra kl 18-19. N-løyper og A-løyper
Tirs. 29.4	Damtjern, Fosskollen/ Rolf og Helen	
Tirs. 6.5	P-Gjellebekk v/Liertoppen/ Reistadåsen/Atle	O-løype med variert o-teknikk
Tors. 8.5	Blåfjellhytta, Blåfjell	Veivalg
Tirs. 13.5	Transet (merket fra Spikkestadveien ved Åsåker stasjon	Skråli, vanlig løype
Tors. 15.5	Dikemark, Bertelsmyråsen	Retningsløping, bruk av kompass
Tirs. 20.5	P-Kraft/Storemyr/Vidar	Forenkling av Poster
Tors. 22.5	Dikemark, Bertelsmyråsen	Forenkling av Poster
Tirs. 27.5	Spikkestad b.skole, merket fra rv 23 ved Spikkestad	Variert o-løype
Tors. 29.5	Nyborgåsen, Blåfjell	Retningsløping
Tirs. 3.6	P-Kraft, Storemyr/ Helga og Ingemar	Tempoveksling, fartstilpasning i ulike terrengetyper
Tors. 5.6	Solli, Vestlia	Postplukk
Tirs. 10.6	Vesledammen, merket fra Statoil ved Røyken stasjon	Retningsløping Bad
Tors. 12.6	Dikemark / Bertelsmyråsen	Kurveorientering
Tirs. 17.6	Martinsløkka/Skimten/Berit og Bjarne	Kransekakestafett. Bad og grill

STÅ PÅ – MØT OPP TIL TRENING – DA BLIR DU EN BEDRE O-LØPER !