



Aktivetsplan høst 2016

tid	Aktivitet	Sted	Ansvar
4.-10. august	O-landsleir/HL – ungdom 13-16	Konnerud	Konnerud
14. august	Hølundløpet		IL Leik
15. august	Trening – oppstart høsttermin Kveldsmat etter trening	Tømmerholt	
18. august	Ungdomsløp 6		Byåsen
22. august	Wing4er -internt klubbmesterskap.	Storsvingen, Bymarka	Bjørn B
26.-28. august	Klubbtur til Midtnorsk mesterskap – for medlemmer m/familie	Løp i Os/Tynset-området. Overnatting på Håneset Camping.	
29. august	Trening	Jervskogen, Skarpåsen	Jon
1. september	Ungdomsløp 7		Nidarøst
2. september	O-troll. Overnattingsleir for 10-12 åringene		STOK
3.-4. september	Kretsmesterskap – NTOK/STOK		Freidig
5. september	Trening	Tømmerholt – Liasåsen	Terje
8. september	Ungdomsløp		Wing
9.-11. september	Østersundtur m/løp. «älgjakten»		STOK
12. september	Trening	Tømmerholt Tomsetåsen-øvre	Arne Inge
16.-18. september	Tour de Trondheim		NTNUI
19. september	Wing4er -internt klubbmesterskap.	Kumløkket Bymarka	Lars
22. september	Byåsennatta		Byåsen
25. september	Jaktprøven		Freidig
26. september	Trening - nattorientering	Oppmøte kl 18.00 for nybegynnere, kl 19.00 for A, B og C-løpere	
1.oktober	Hu og Hei – gampeløpet		NTNUI
3. oktober	Trening – siste utetrening i år		
Oktober	Sesongavslutning		Wing – bredde



Aktivitetsplan høst 2016

	Sammenkomst for alle		
22. oktober	Damefest – sosial kveld for klubbens damer over 18 år, medlemmer og foresatte	Tømmerholt	
30. oktober	Trondheim Urban		Wing
Okt/ Nov – dato kommer	Halloween o-løyper, kaffe & boller	Tømmerholt	Liv/ Wing – bredde
Desember	Søndagssamling – førjul m/gløgg	Tømmerholt	Wing – bredde

Utesesong:

- Mandager: treninger fra Tømmerholt eller annen avtalt plass
- Onsdager: intervalltrening fra avtalt sted

Vinter:

- Ute/innetrening 2 ganger pr uke – info om sted kommer