

| | OPPMØTE | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORSdag | FREDAG | LØRDAG | SØNDAG |
|--|---------------------------------------|-------------------------------------|---|------------|-------------------------------------|--------|--------------|--------|
| Terreng Rekrutt ca. 6-9 år + nybegynnere | Øverland P-plass 18.00 | kl. Fellestrening (lek & lær) | | Nissan Cup | | | | |
| Terreng Barn ca. 10-12 år | Øverland P-plass 18.00 | kl. Fellestrening (intervaller) | | Nissan Cup | Fellestrening (tur/intervaller) | | | |
| Terreng Ungdom ca. 13-16 år | Øverland P-plass 18.00 | kl. Fellestrening (intervaller) | | Nissan Cup | Fellestrening (tur/intervaller) | | | |
| Terreng Ungdom Elite ca. 13-16 år (utvalgte) | Øverland P-plass 18.00 | kl. Fellestrening (intervaller) | | Nissan Cup | Fellestrening (tur/intervaller) | | | |
| Terreng Tur Ungdom ca. 13-18 år (lavterskel) | Lommedalen skole P-plass kl. 18.00 | | Fellestrening (tur/intervaller) | | Fellestrening (tur) | | Ritt | |
| Ungdom Landevei ca. 13-18 år (kvalifiserte) | Kadettangen klubbhus kl. 18.00 | | Fellestrening (tur/tempo/bakke drag) | | | | Langtur/Ritt | |
| Landevei Junior 17-18 år (utvalgte) | Bogstad bensinstasjon kl. 18.00 | Fellestrening (tempo/bakke drag) | | | Fellestrening (tempo/bakke drag) | | Langtur/Ritt | |

NBI! Det er veldig viktig at man sjekker BOC-forumet for endringer når det gjelder oppmøte. Dette må man gjøre til hver trening for å være på den sikre siden. Den informasjonen som står her bare er basis, slik ~~dørm~~ regel er. På forumet velger man "møteplass for treningsturer" og "terreng trening rekrutter/junior". Her vil beskjed om endringer bli gitt innen kl. 12.00 samme dag som treningen. Beskjeder for ungdom landevei blir gitt på FaceBOC.

| Kontakt- personer | Terreng Rekrutt | Terreng Barn | Terreng Ungdom | Terreng Ungdom Elite | Terreng Tur Ungdom | Ungdom Landevei | Landevei Junior |
|-------------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| | Petter Berntzen Truls Midtbø André Fernandes | Petter Berntzen Truls Midtbø André Fernandes | Morten Jørve Ronny Roa | Jørgen Norås | Harald Pettersen Thomas Ruud | Petter Berntzen André Fernandes Ronny Roa | Asbjørn Amundsen Roar Sohlman |
| Kontakt- informasjon | Petter Berntzen Mob: 90 83 67 53 peberntz@online.no | Truls Midtbø Mob: 95 00 62 95 tmidtb@googlemail.com | André Fernandes Mob: 93 88 97 76 andre_f.no@hotmail.com | Jørgen Norås Mob: 90 51 00 12 jorgen@jorgennoraaas.net | Harald Pettersen Mob: 92 01 18 97 anhe-pet@online.no | Asbjørn Amundsen Mob: 99 47 86 89 asbjornamundsen@hotmail.com | Morten Jørve Mob: 95 06 01 67 morten.jorve@avab-cac.no |
| | | | Thomas Ruud Mob: 91 36 84 14 thomas@lommedalenbygd.no | Ronny Roa Mob: 45 24 04 77 aron64@gmail.com | Roar Sohlman Mob: 90 85 85 29 sohlman@online.no | | |