

TRENINGSPPLAN FOR RÅTASSER VÅREN 2017

Pga Oslo City Cup og KM sprint blir første ordinære Råtasstrening tirsdag 16.mai. Derfor legger vi inn bonustreninger torsdag 4.mai og torsdag 11.mai.

Dato	Sted	Kommentar
Tirs 28.mars	Voksen skole (Hovseter), Oslo City Cup 1	For de som har prøvd orientering før. Artige sprint-o-løp forskjellige steder i Oslo. Anbefales også for foreldre. NB! Foreldre må selv sørge for påmelding og skygging av barna hvis behov.
Tirs 4.april	Ekeberg, Oslo City Cup 2	
Tirs 18.april	Teglverket Skole (Helsfyr), Oslo City Cup 3	
Tirs 25.april	Oppsal Arena, Oslo City Cup 4	
Tirs 2.mai	Hølaløkka (Lillomarka), Oslo City Cup 5	
Tors 4.mai	Bonustrening 1. Oppsal Arena	
Tirs 9.mai	KM sprint Østmarka	Kretsmesterskap sprint
Tors 11.mai	Bonustrening 2. Fyrhuset Haugerud	
Tirs 16.mai	Oppsal Arena	
Lør-søn 20- 21.mai	KVM/15-stafetten/Råtass-konkurransen. Haraløkka	Oppsal arrangerer. Dugnad for alle foreldre. Kjempekul lagkonkurranse for barna på lørdag, o-løp på søndag.
Tirs 23.mai	Haraløkka (ved klubbhuset til Bøler IF)	
Tirs 30.mai	Østmarksetra (P-plassen på venstre hånd)	
Tirs 6.juni	Nøklevann skole	
Lør-søn 10- 11.juni	O-troll-samling. Lillomarka	Treningssamling for 9-12-åringene i klubber i området.
Tirs 13.juni	Trasop (Ved bommen i lysløypa bak Esso i Hellerudveien)	
Tirs 20.juni	Ulsrudvann (på haugen ved badeplassen)	Myrfotball
Tors 22.juni	Klubbmesterskap sprint. Bråten (Nøklevann)	Sosial happening og sommeravslutning for hele klubben.

Spørsmål kan rettes til oppsalkids@gmail.com