

# Sesongplan Oppsal orientering 13-16 og junior, oppdatert 22.4.19

## april 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	2	3	4	5	6	7
	Oslo City Cup	Trening NM-natt AOK jr/sr	Fellestrening ute - intervall		Norwegian spring	Norwegian spring
8	9	10	11	12	13	14
	Oslo City Cup		Tiotrening og tiokveld for ungdommer og jr (Oppsal arena) <b>Ansv: Snorre / Roar</b>	NM natt (Østmarka) - Norgescup jr (UTSATT TIL HØSTEN)	Lørdagskjappen (Moss)	Smaaleneneløpet (Indre Østfold) - Norgescup jr
15	16	17	18	19	20	21
Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie & Tiotrening AOK jr/sr	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie
22	23	24	25	26	27	28
Påskeferie	Oslo City Cup (Bækkelaget)	Tiotrening m/andre klubber (Sognsvann)	Pakke til Tiomila	Avreise Tiomila	Tiomila, Skåne	Tiomila, Skåne
29	30					
	Oslo City Cup (Heming)					
<b>Merknader:</b>						
Utetreningene tirsdager og torsdager etter påske starter kl. 18.						

# Sesongplan Oppsal orientering 13-16 og junior, oppdatert 22.4.19

## mai 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		1	2	3	4	5
		Kvistkvaset (Ås)	Treningsløp		Vårløpet (Kolbotn&Skimt) - uttak Unionsmatch	Romeriksløpet (Raumar) - uttak Unionsmatch og Trimtexcup
6	7	8	9	10	11	12
	Oslo city cup finale (Lillomarka)		Treningsløp / kartpakking		15-stafetten og Råtasskonkurranse & Norgescup mellom jr	Knut Valstads minneløp - uttak Unionsmatch & NM ultralang Norgescup jr
13	14	15	16	17	18	19
	KM sprint (Tyrving) - Trimtexcup		Treningsløp	Hurra!		Fossumløpet (Trimtexcup)
20	21	22	23	24	25	26
	O-teknisk trening (høydekurve) <b>Ansv: Roar /</b> Råtass trening. Sted: Ulsrudvann	Sprintstafett trening AOOK jr/sr	Treningsløp	Unionsmatch, Bohuslän	Unionsmatch, Bohuslän & NM sprint (Nydalen) - Norgescup jr	Unionsmatch, Bohuslän & NM sprint stafett (Nydalen)
27	28	29	30	31		
	O-teknisk trening (momentløype) <b>Ansv: Snorre.</b> Råtass trening. Sted: Oppsal arena		Ekerløpet	VM uttak jr - løpstest (Os)		
		<b>Merknader:</b>				
		Utetreningene tirsdager og torsdager starter kl. 18. I tillegg har kretsen treningsopplegg for juniorer og seniorer, som vi vil benytte. Avtales fra uke til uke.				

# Sesongplan Oppsal orientering 13-16 og junior, oppdatert 22.4.19

## juni 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
					1	2
					VM uttak jr - lang (Os) - Norgescup jr	Huldersprinten (Fet) - Trimtextcup & VM uttak jr - mellom (Os) - Norgescup jr
3	4	5	6	7	8	9
	O-teknisk trening (Retningsløping) <b>Ansv: NN.</b> Råttasstrening. Sted: Østmarksetra	Jukolatrening (dag) AOOK jr/sr og Raumar o-karusell (Skogmo skole)	Treningsløp		Pinseløp	Pinseløp
10	11	12	13	14	15	16
Pinseløp	O-teknisk trening (Trening i overfart) <b>Ansv: Snorre.</b> Råttasstrening. Sted: Hestejordet bak Rustadsaga		Treningsløp	AOOK samling ungdom, (Camp Stokke)	AOOK samling ungdom, (Camp Stokke)	AOOK samling ungdom, (Camp Stokke)
17	18	19	20	21	22	23
	Klubbmesterskap sprint m/grilling, Sted: Bråten bade plass Nøkle vann		O-teknisk trening (retningsløping) <b>Ansv: Snorre</b> Sted: Gardermoen - Aurmoen?	Sørlandsgaloppen & Midnattsolgaloppen	Sørlandsgaloppen & Midnattsolgaloppen	Sørlandsgaloppen & Midnattsolgaloppen
24	25	26	27	28	29	30
Skoleferie	Skoleferie	Skoleferie	Skoleferie	Skoleferie & O-festivalen (Larvik) - Norgescup jr	O-festivalen (Larvik) - Norgescup jr	O-festivalen (Larvik) - Norgescup jr
<b>Merknader:</b>						
Utetreningene tirsdager og torsdager starter kl. 18. I tillegg har kretsen treningsopplegg for juniorer og seniorer, som vi vil benytte. Avtales fra uke til uke.						