



Treningsplan Oppsal Råtass høsten 2019

Her er oversikt over høstens treningssteder for Råtassene.

Dato	Sted	Kommentar
20/8	Trasop	Oppmøte ved bommen innenfor Solbergliveien
27/8	Grønmo Utfartsparkering	
3/9	Skullerud (Dalsåsen)	
10/9	Lutvann	Klubbmesterskap normaldistanse
14-15/9	ÅS/NMBU	Treningssamling for kretsen (10-12 år)
17/9	Ulsrudvann	
24/9	Nøklevann skole	
8/10		Klubbmesterskap natt
19/10	Fredrikstad	Blodslitet

Hold av helgen 14-15.september. Da er det o-troll-samling! Det er en treningssamling for flere klubber i området og er veldig artig. Samlingen er for barn født 2009-2007. Mer info kommer.

Lørdag 19.oktober er det orienteringsløpet «Blodslitet» i Fredrikstad. Det er et langdistanse o-løp med fellesstart. Vi tar en fellestur med råtassene og det blir pizza og bowling etterpå. Mer info kommer.

Klubben arrangerer treningsløp på torsdager. Treningsløpene er åpne for alle medlemmer av klubben og det trengs ingen forhåndspåmelding. Det er bare å møte opp. Det er løyper på flere nivåer, også N- og C-nivå. Oppdatert info om treningsløpene finner dere på klubbens hjemmeside og facebookside. Her er en oversikt over treningsløp som er planlagt.

Dato	Sted
22.august	Østmarksetra
29.august	Sandbakken
5.september	Stafettintervaller fra Skullerud skole
12.september	Bommen innenfor Solbergliveien
19.september	Skullerudstua
26.september	25manna test, Haraløkka