

Sesongplan Oppsal orientering 13-16 og junior, oppdatert 12.10.19

august 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
	O-teknisk trening (veivalgstrening). Ansv: Snorre Råttasstrening Sted: Bommen ved Trasop		Treningsløp Badeplassen Ulsrudvann		KM lang, Trimtexcup	KM stafett Asker
26	27	28	29	30	31	
	O-teknisk trening (retningsløping). Ansv: Snorre / Eilert Råttasstrening Sted: Grønmo parkering		Treningsløp Sandbakken		Nydalten, Trimtexcup	
		Merknader:				
		O-tekniske treninger og treningsløp starter kl. 18.				

Sesongplan Oppsal orientering 13-16 og junior, oppdatert 12.10.19

september 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
						1
2	3	4	5	6	7	8
	O-teknisk trening (Fellesstart). Ansv: Morten Råtasstrening Sted: Skullerud (Dalsåsen)	AOOK NM trening jr og sr	Treningsløp - stafettintervaller, Skullerud skole			Nittedalsløpet KM mellom, Trimtexcup
9	10	11	12	13	14	15
	Klubbmesterskap normal - Lutvann		Treningsløp - Skullerudstua, NM lang jr (NC jr)		NM mellom jr (NC jr)	Folløløpet, Trimtexcupfinale. Mulig kretsavslutning. NM stafett
16	17	18	19	20	21	22
	O-teknisk trening (Forenkling). Ansv:Roar Råtasstrening Sted: Ulsrudvann	Harry Lagerts nattcup 1	Treningsløp Bommen ved Solbergliveien	Norgescup sprint, Verdal	NM knockoutsprint og O-idol, Verdal	NM junior stafett, Verdal
23	24	25	26	27	28	29
	KM natt AOOK, Østmarka	Harry Lagerts nattcup 2	25-mannatest, Haraløkka			Over Skauen, Eiker
30		Merknader:				
		O-tekniske treninger og treningsløp starter kl. 18.				

Sesongplan Oppsal orientering 13-16 og junior, oppdatert 12.10.19

oktober 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	1	2	3	4	5	6
Høstferie	Høstferie	Høstferie, Harry Lagerts nattcup, bonusløp	Høstferie	Høstferie		
7	8	9	10	11	12	13
	Klubbmesterskap natt	Harry Lagerts nattcup 3		Avreise 25-manna	25-manna	25-mannamedeln
14	15	16	17	18	19	20
	Treningsfri	Harry Lagerts nattcup 4	NM natt, Østmarka		Blodslitet	
21	22	23	24	25	26	27
	O-teknisk trening		Fellestrening, intervall	Harry Lagerts nattcup finale	Superfinale	
28	29	30	31			
	Fellestrening inne/ute. Første innetrening		Fellestrening, intervall			
		Merknader:				

Sesongplan Oppsal orientering 13-16 og junior, oppdatert 12.10.19

november 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
				1	2	3
					Trollnatta og Natto- toget	Frostsprinten, Røyken
4	5	6	7	8	9	10
Sesongavslutning 13-16 og junior	Fellestrening inne/ute		Fellestrening, intervall	O-Event	Kompetansehelge n / O-Event	Kompetansehelge n / O-Event
11	12	13	14	15	16	17
	Fellestrening inne/ute		Fellestrening, intervall			
18	19	20	21	22	23	24
	Fellestrening inne/ute		Fellestrening, intervall			
25	26	27	28	29	30	
	Fellestrening inne/ute		Fellestrening, intervall			
		Merknader:				
		Tirsdags- og torsdagstreningene starter presis kl. 19.				

Sesongplan Oppsal orientering 13-16 og junior, oppdatert 12.10.19

desember 2019

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
						1
2	3	4	5	6	7	8
	Fellestrening inne/ute		Fellestrening, intervall			
9	10	11	12	13	14	15
	Fellestrening inne/ute		Fellestrening, intervall			
16	17	18	19	20	21	22
	Fellestrening inne/ute		Fellestrening, intervall			
23	24	25	26	27	28	29
	Juleintervaller Skøyenbakken					
30	31	Merknader:				
		Tirsdags- og torsdags treningene starter presis kl. 19. Juleintervallen starter kl. 09.				