

Sesongplan Oppsal orientering 13-16 og junior, oppdatert 08.01.20

januar 2020

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		1	2	3	4	5
		Skolefri	Fellestrening ute - intervall			
6	7	8	9	10	11	12
	Fellestrening ute/inne, (løpsteknikk terreng) Ansv: Snorre		Fellestrening ute - intervall		Ski-o-treff (Sjusjøen)	Ski-o-treff (Sjusjøen)
13	14	15	16	17	18	19
	Fellestrening ute/inne (kurveorientering). Ansv: Morten	Sesongavslutning ungdom. Premieutdeling. Temamøte - A, B og C-løyper	Fellestrening ute - intervall		Sprintsamling jr/sr Oslo (AOOK)	
20	21	22	23	24	25	26
	Fellestrening ute/inne (retningsorientering). Ansv: Roar		Fellestrening ute - intervall		Hovedløp og NM lang ski-o + nasjonalt løp (Beitostølen)	Norgescup ski-o + nasjonalt løp (Beitostølen)
27	28	29	30	31		
	Fellestrening ute/inne (sprintorientering). Ansv: Snorre		Fellestrening ute - intervall			
Merknader:						
Temaer kan bli endret pga. snøforholdene. Kretsens samlinger / treninger (AOOK) for jr/sr er åpen også for 16-åringene.						

Sesongplan Oppsal orientering 13-16 og junior, oppdatert 08.01.20

februar 2020

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	Fellestrening ute/inne (sprintorientering). Ansvar: Morten		Fellestrening ute - intervall		Sprintsamling Oslo (AOOK)	
10	11	12	13	14	15	16
	Fellestrening ute/inne (kurveorientering). Ansv: Roar		Fellestrening ute - intervall		NM mellom og nasjonalt løp ski-o (Gåsbu)	NM ski-o (stafett)+ ungdomsstafett (13-16)+nasjonalt løp (Gåsbu)
17	18	19	20	21	22	23
Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie + NJM ski-o (Sverige)	Vinterferie + NJM ski-o (Sverige)
24	25	26	27	28	29	
	Fellestrening ute/inne (orientere i fart). Ansvar: Snorre		Fellestrening ute - intervall		Norgescup sprint ski-o (Tromsø)	
		Merknader:				
		Temaer kan bli endret pga. snøforholdene. Kretsens samlinger / treninger (AOOK) for jr/sr er åpen også for 16-åringene.				

Sesongplan Oppsal orientering 13-16 og junior, oppdatert 08.01.20

mars 2020

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
						1
						Norgescup ski-o finale (Tromsø)
2	3	4	5	6	7	8
	Fellestrening ute/inne (forenkle poster). Ansvar: Morten	Temakveld 15-21-gruppa. Tema: Retningsløping Ansv: Lars K.	Fellestrening ute - intervall.			
9	10	11	12	13	14	15
	Fellestrening ute/inne (orientering i fart / sprint). Ansvar: Snorre		Avreise Nordjysk	Nordjysk 2-dagers, trening og nattsprint (Danmark)	Nordjysk 2-dagers, (Danmark) + Skogsamling (AOOK)	Nordjysk 2-dagers, (Danmark)
16	17	18	19	20	21	22
	Fellestrening ute/inne (karthusk). Ansv: Roar		Fellestrening ute - intervall.			
23	24	25	26	27	28	29
	Fellestrening ute/inne (retningsløping). Ansv: Morten		Fellestrening ute - intervall.	AOOK samling ungdom, Strømstad & Nattsvermer'n	AOOK samling ungdom, Strømstad & Blåveissprinten & Vestfold 2-dagers	AOOK samling ungdom, Strømstad & Vestfold 2-dagers
30	31	Merknader:				
	Oslo City Cup	Temaer kan bli endret pga. snøforholdene. Kretsens samlinger / treninger (AOOK) for jr/sr er åpen også for 16-åringene.				

Sesongplan Oppsal orientering 13-16 og junior, oppdatert 08.01.20

april 2020

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		1	2	3	4	5
			Fellestrening ute - intervall	3000 meter test Bislett (AOOK)		
6	7	8	9	10	11	12
Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie
13	14	15	16	17	18	19
Påskeferie	Oslo City Cup?	Tiotrening (AOOK)	Tiotrening og tiokveld for ungdommer og jr (Oppsal arena) Ansv: Snorre / Roar		Lørdagskjappen	Smaaleneneløpet
20	21	22	23	24	25	26
Påskeferie	Oslo City Cup?	Tiotrening?		Sarpsborg sprint	Halden mellomdistanse	Halden langdistanse
27	28	29	30			
	Oslo City Cup?	Tiotrening?	Pakke til Tiomila			
		Merknader:				
		Utetreningene tirsdager og torsdager etter påske starter kl. 18. Temaer kan bli endret pga. snøforholdene. Kretsens samlinger / treninger (AOOK) for jr/sr er åpen også for 16-åringene.				

Sesongplan Oppsal orientering 13-16 og junior, oppdatert 08.01.20

mai 2020

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
				1	2	3
				Avreise til Tiomila (Stockholm)	Tiomila (Stockholm)	Tiomila (Stockholm)
4	5	6	7	8	9	10
	Oslo city cup?		Treningsløp		Lille Gromløpet (Lillomarka)	Gromløpet (Lillomarka)
11	12	13	14	15	16	17
	Oslo city cup?	Sprintstafettrening AOOK jr/sr	Treningsløp		KM-sprint m/ Trimtexcup (Asker)	
18	19	20	21	22	23	24
	O-teknisk trening (høydekurve) Ansv: Roar Råtasstrening. Sted: Ulsrudvann		Kvistkvaset stafett (Ås) + NM sprint (Haugesund) NC jr 1	Unionsmatchen trening (Toten)	Unionsmatch (Toten) + NM knockoutsprint (Haugesund) NC jr 2	Unionsmatch (Toten) + NM sprint stafett (Haugesund)
25	26	27	28	29	30	31
	O-teknisk trening (momentløype) Ansv: Snorre. Råtasstrening. Sted: Oppsal arena		Treningsløp		Div. pinseløp	Pinseløpet (Tønsberg) NC jr 3 og jr-VM uttak + Div.pinseløp
Merknader:						
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. Kretsens samlinger / treninger (AOOK) for jr/sr er åpen også for 16-åringene.						

Sesongplan Oppsal orientering 13-16 og junior, oppdatert 08.01.20

juni 2020

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	2	3	4	5	6	7
Pinseløp (Tønsberg) NC jr 4 og uttak jr-VM		Jukolatrening (AOOK)			15-stafetten (Oppsal)	Knut Valstads minneløp m/ Trimtexcup (Oppsal)
8	9	10	11	12	13	14
	O-teknisk trening (Retningsløping) Ansv: Morten Råtasstrening. Sted: Østmarksetra		Treningsløp	Camp Stokke 13- 16, Avreise Jukola	Camp Stokke 13- 16, Jukola jr/sr	Camp Stokke 13- 16, Jukola jr/sr
15	16	17	18	19	20	21
Pinseløp	O-teknisk trening (Trening i overfart) Ansv: Snorre. Råtasstrening. Sted: Hestjordenet bak Rustadsaga		Treningsløp	EYOC (Ungarn)	Romeriksløpet m/ Trimtexcup (Raumar) + EYOC (Ungarn)	Huldersprinten m/ Trimtexcup (Fet) + EYOC (Ungarn)
22	23	24	25	26	27	28
EYOC (Ungarn)	Klubbmesterskap sprint m/grilling, Sted: Bråten bade plass Nøkle vann		O-teknisk trening (veivalg) Ansv: Snorre Sted:	O-festivalen sprint - NC jr 5 (Kongsberg)	O-festivalen mellom - NC jr 6 (Kongsberg)	O-festivalen lang - NC jr 7 (Kongsberg)
29	30					
Skoleferie	Skoleferie					
		Merknader:				
		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. Kretsens samlinger / treninger (AOOK) for jr/sr er åpen også for 16-åringene.				