

# TRENINGSPLAN OPPSAL RÅTASS HØSTEN 2017

Dato	Sted	Kommentar
<b>Tirs 22.aug</b>	<b>Ulsrudvann (på haugen ved badeplassen)</b>	<b>småsløyfer + kompass, fellesstart i C-løypene</b>
<b>Tirs 29.aug</b>	<b>Hestejordet (bak Rustadsaga)</b>	<b>Kurveorientering for de eldste</b>
Tors 31.aug	Haraløkka	Postplukkmeisterskap for hele klubben
<b>Tirs 5.sept</b>	<b>Fyrhuset Haugerud</b>	<b>Fellesstart i C-løypene</b>
Tors 7.sept	Kattisa	Klubbmeisterskap normaldistanse for hele klubben
<b>Tirs 12.sept</b>	<b>Trasop (bak Esso)</b>	
<b>Tirs 19.sept</b>	<b>Nøklevann skole</b>	
Lør-søn 23-24.sept	Blåhaug speiderhytte (ved Sandbakken)	Treningssamling for Oppsal Råtass 9-12 år
<b>Tirs 26.sept</b>	<b>Østmarksetra (P-plassen på venstre hånd)</b>	
<b>Tirs 10.okt</b>	<b>Haraløkka</b>	<b>Bonustrening (natt)</b>
Tirs 17.okt		Klubbmeisterskap natt for hele klubben
Lør 21.okt	Blodslitet (Fredrikstad)	Bowling og pizza etter løpet for Råtassene

## Oversikt høstens treningsløp

Torsdager arrangerer klubben treningsløp. Dette er trening for hele klubben. Man trenger ikke å melde seg på i forkant, bare å møte opp. Det er løyper på N-nivå, C-nivå, B-nivå og A-nivå. Det kommer ofte litt mer info på oppsal.com og facebook noen dager før treningsløpet.

24.aug	Bjartbakken
14.sept	Fyrhuset Haugerud
21.sept	Østmarksetra

## Aktuelle o-løp i Oslo/Akershus o-krets høsten 2017:

Nedenfor er listet opp forskjellige o-løp i kretsen. På de fleste vil du møte en eller mange andre Oppsalløpere. Du må selv sørge for påmelding via [eventor.orientering.no](http://eventor.orientering.no)

26/8 KM normaldistanse Fet OL

27/8 KM stafett Fet OL (to løpere på hvert lag i 11-12, ingen gafling)

30/8 Foll-o-karusellen #4 Bækkelaget

3/9 KM mellomdistanse Raumar

6/9 Foll-o-karusellen #5 Hauketo

10/9 Folløløpet på Nesodden

16/9 Høstløpet, Kolbotn

17/9 Trimtextcup-finalen, sprint med arena på/ved Tusenfryd

Spørsmål kan rettes til [oppsalkids@gmail.com](mailto:oppsalkids@gmail.com)

## TRENINGSSAMLING 23-24.SEPTEMBER

Treningsamlinger drar vi på hovedsakelig for å bli bedre kjent (men joda, vi trener også). For at barna skal fortsette med idrett også når de blir ungdommer er det viktig at det er et sosialt miljø som trekker dem dit. Derfor anbefaler jeg alle å holde av datoen i kalenderen. Her skal vi ha mye moro og bygge vennskap!

Lørdag 23.september drar vi på treningsamling på Blåhaug speiderhytte ved Sandbakken. Der blir det o-trening og team-bygging. Vi trener i terrenget rundt hytta. Overnatting skjer på madrasser på hytta.

I utgangspunktet er dette en tur for Råtassene og trenerne uten foreldre, men det kan være vi trenger hjelp til transport/matlaging/brannvakt om natta etc.

Mer info kommer snart. Hold av datoen!

## FELLESTUR TIL BLODSLITET 21.OKTOBER

BLODSLITET er et langdistanse o-løp som foregår i Fredrikstad hver høst. Det er selvsagt laaange løyper og det er fellesstart! Selv barna har fellesstart 😊 Råtassene har følgende løyper å velge i:

N-åpen 3,7 km

D/H-10 3,8 km

D/H 11-12 4,3 km

(For de som ikke synes dette hørtet langt ut kan jeg fortelle at 13-åringene løper 6 km og H17-18E løper hele 16,9 km!)

Fjorårets løyper kan dere se her <https://www.livelox.com/Events/Show/13001/Blodslitet-2016?culture=nb-NO>

Det blir transport med privatbiler. Etter løpet blir det noe sosialt i form av bowling og mat (foreløpige planer).

Mer info kommer i løpet av høsten. Hold av datoen!