



Sesongmøte



Oppsal Orienteering 2024

Plan for møtet

- O-quiz del 1
- Gjennomgang av høydepunktene på terminlisten
 - Felles for hele klubben
 - Sr/Jr
 - Ungdom
 - Råtass
- O-quiz del 2
- Sommerløp





O-Quiz!

Gå sammen i grupper på 3-4.

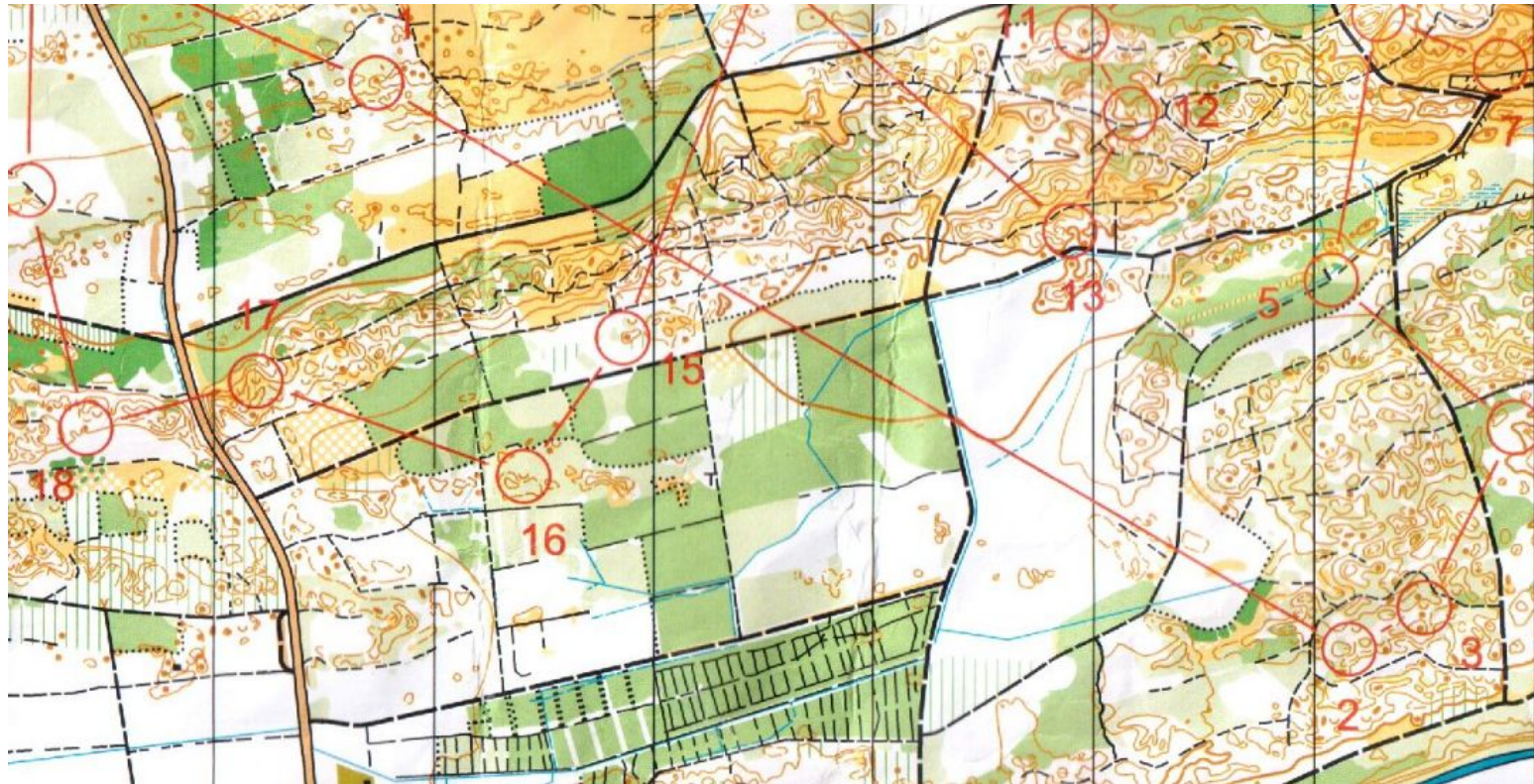
Regler:

1 poeng hvis du finner ut hvilket løp jeg vil frem til

0,5poeng for rett land hvis du ikke vet hvilket løp det er

Maksimalt 1 poeng på hvert spørsmål

O-quiz del 1 - spørsmål 1



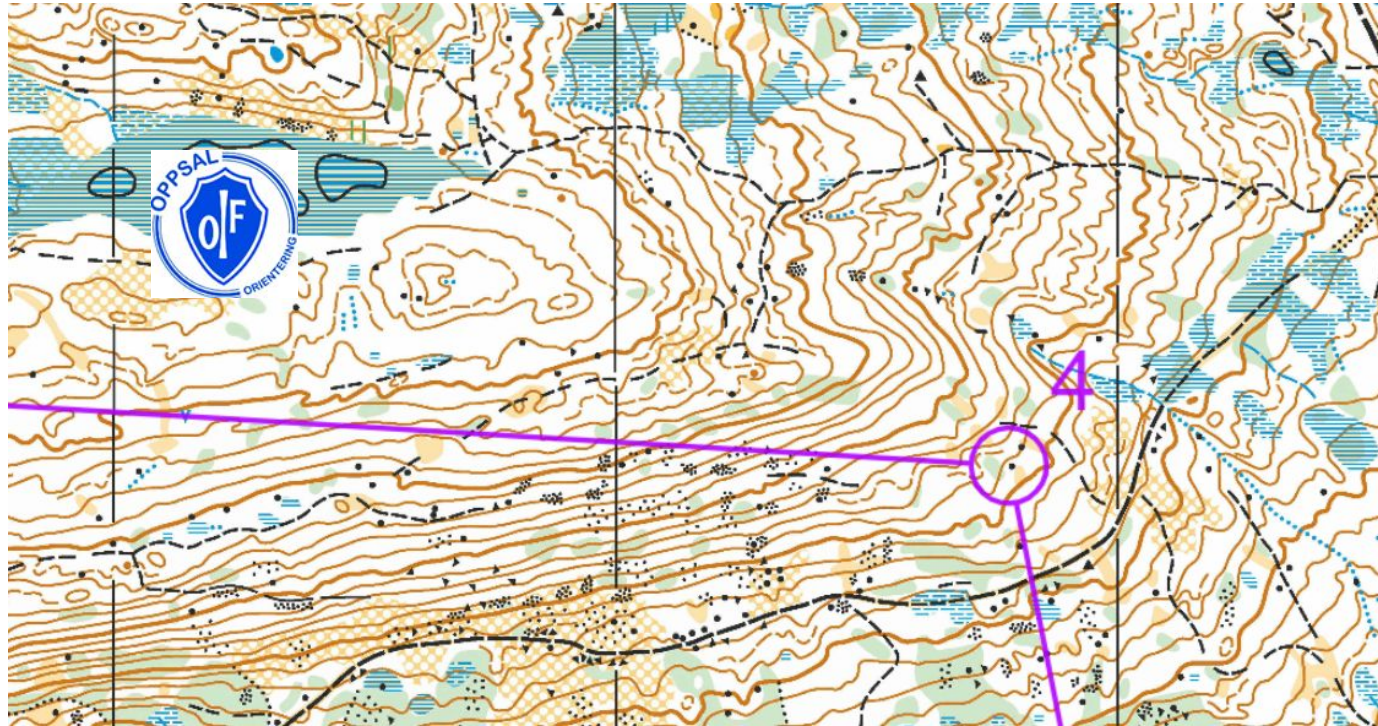
O-quiz del 1 - spørsmål 2



O-Quiz del 1 - spørsmål 3



O-quiz del 1 - spørsmål 4





Felles aktiviteter for hele klubben

8.-10. mars	Nord Jysk
12.-14.april	Halden O-meeting
20.-21.april	Lørdagskjappen og Smaaleneneløpet
21.-23.juni	O-festivalen
4.-6.oktober	25-manna
19.oktober	Blodslitet





15-Stafetten og KVM

1.-2.juni

Sandbakken

- Samtidig som juniorenes testløp i Trondheim





Junior/senior

Stafettssesongen:

31.mars (påskan)

7.april

4.-5.mai

15.-16.juni



Göingestafetten (Stafettliga #1 i Sverige)

Kålmårdskavlen

Tiomila + precamp

Jukola + precamp





Norgescup senior

Delarrangementer

Dato	Navn	Arrangør	Gren
12.04.2024	Halden O-Meeting Sprint	Halden SK	sprint
13.04.2024	Halden O-Meeting Mellom	Halden SK	mellom
14.04.2024	Halden O-Meeting Lang	Halden SK	lang
09.05.2024	NM knockout sprint	Bodø og Omegn IF Orientering	sprint
11.05.2024	NM sprint	Bodø og Omegn IF Orientering	sprint
21.06.2024	Norsk O-Festival sprint	Fossum IF, Lillehammer OK	sprint
22.06.2024	Norsk O-Festival elite + 15-16, dag 1	Fossum IF, Lillehammer OK	lang
23.06.2024	Norsk O-Festival elite + 15-16, dag 2	Fossum IF, Lillehammer OK	lang
17.08.2024	NC mellom	Østmarka OK	mellom
18.08.2024	NM ultralang	Østmarka OK	ultralang
05.09.2024	NM langdistanse	Verdal OK	lang
07.09.2024	NM mellomdistanse	Verdal OK	mellom
20.09.2024	Norgescup sprint	Kongsberg OL	sprint
21.09.2024	Norgescup mellom - O-idol	Kongsberg OL	mellom
22.09.2024	Norgescup senior	Kongsberg OL	lang



Norgescup junior

Delarrangementer

Dato	Navn	Arrangør	Gren
09.05.2024	NM knockout sprint	Bodø og Omegn IF Orientering	sprint
11.05.2024	NM sprint	Bodø og Omegn IF Orientering	sprint
01.06.2024	Trondheim Open, JWOC uttak mellom	Wing OK	mellom
02.06.2024	Trondheim Open, JWOC uttak lang	Wing OK	lang
21.06.2024	Norsk O-Festival sprint	Fossum IF, Lillehammer OK	sprint
22.06.2024	Norsk O-Festival elite + 15-16, dag 1	Fossum IF, Lillehammer OK	lang
22.06.2024 - 23.06.2024	Norsk O-Festival elite + 15-16	Fossum IF, Lillehammer OK	
17.08.2024	NC mellom	Østmarka OK	mellom
18.08.2024	NM ultralang	Østmarka OK	ultralang
05.09.2024	NM langdistanse	Verdal OK	lang
07.09.2024	NM mellomdistanse	Verdal OK	mellom
20.09.2024	Norgescup sprint	Kongsberg OL	sprint
21.09.2024	Norgescup mellom - O-idol	Kongsberg OL	mellom



Kretstreninger (jr/sr)

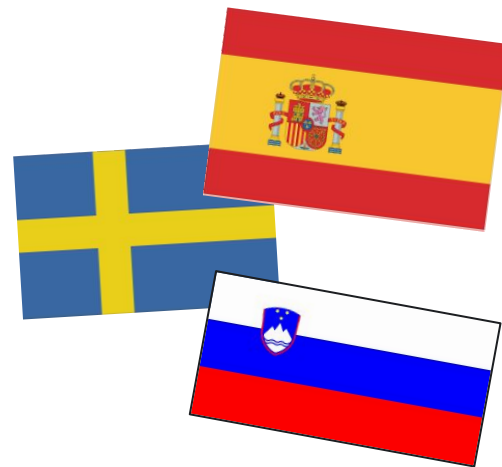
16.-17. mars	Skog-samling Halden (2+1) økt
7.april	KO Sprint
24.april	Natt-o
6.juni	Jukola-trening
29.august	Stafetttrening skog
12.september	Fellesstart
6.oktober	Fellesstart/ 25 manna trening





Samlinger jr/sr

14.-23.feb	Vintersamling	Spania
26.feb-3.mars	NOF Juniorsamling	Slovenia
15.-17.mars	Østfoldsamling	
27.-31.mars	Påskesamling	Skåne, Sverige
5.-7.april	Kålmårdensamling	Kålmården, Sverige
16.-19.mai	Trondheimssamling (jr)	
1.-4.aug	NM-samling	Verdal



Ungdom

5.-7.april

Daftö-samling

13.april

Halden O-meeting stafett

4.mai

Tiomila

14.-16.juni

Camp Stokke

2.-8.august

O-landsleiren og Hovedløpet (14-16år)

Hvor: Hvaler

21.september

O-idol for 16-åringer

Høst

Borås





Trimtex-cup for ungdom

#1 27.apr. Heming KM Sprint

#2 12.mai Fet - Hundersprinten Mellom

#3 2.juni Oppsal – Knut Valstads minneløp Lang

#4 8.juni Lillomarka - Gromløpet KM Mellom

#5 18.aug. Østmarka Lang

#10 (Finale) 15. sept. Raumar Mellom

#6 24 aug. Nydalen KM Lang

#7 31 aug. Tyrving IL – Ivar O-løpet Mellom

#8 1. sept. Heming Mellom

#9 7. sept. Måren - Follo 2 dagers – dag 1 Lang

#9 8. sept. Nordre Follo – Follo 2 dagers - dag 2 Jakstart



Råtasser

Treningene har oppstart etter 10mila (4.-5.mai)

Noen utvalgte Løp:

Oslo City Cup

O-Festivalen

Nydalten

Vårløpene i Østfold

KVM

Hemingløpet

Gromløpet

Råtassløpet (15-stafetten)

Blodslitet



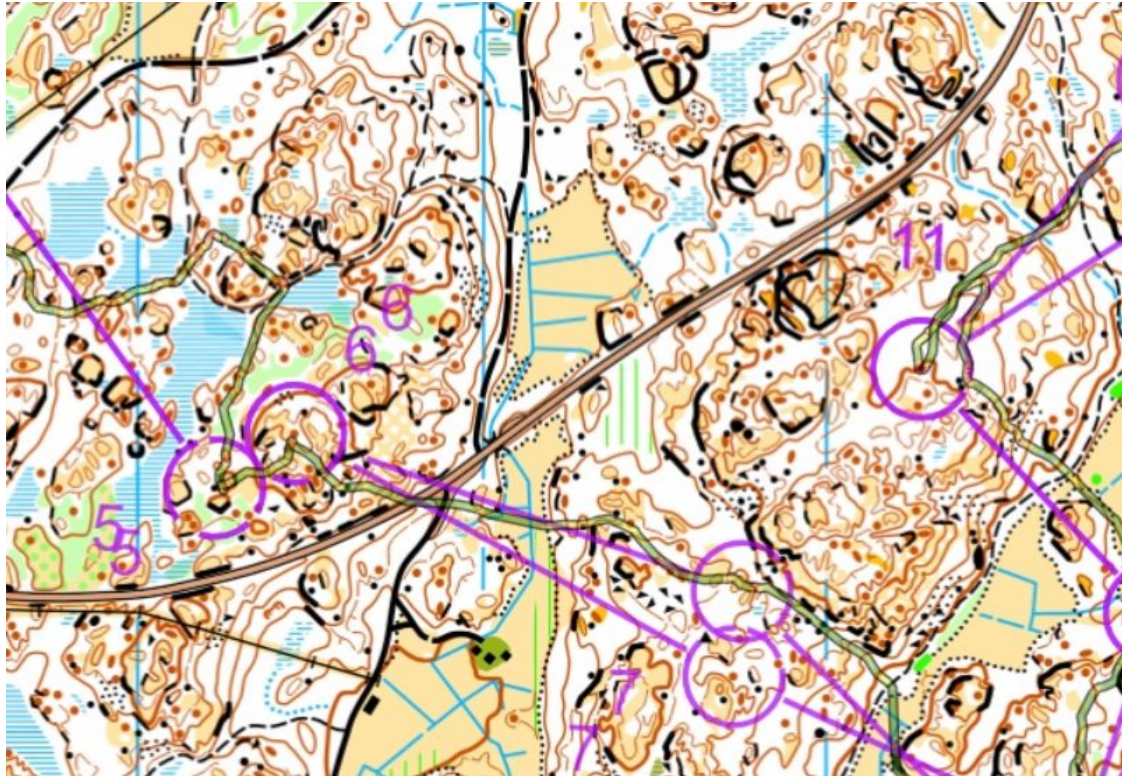


Råtassleirer

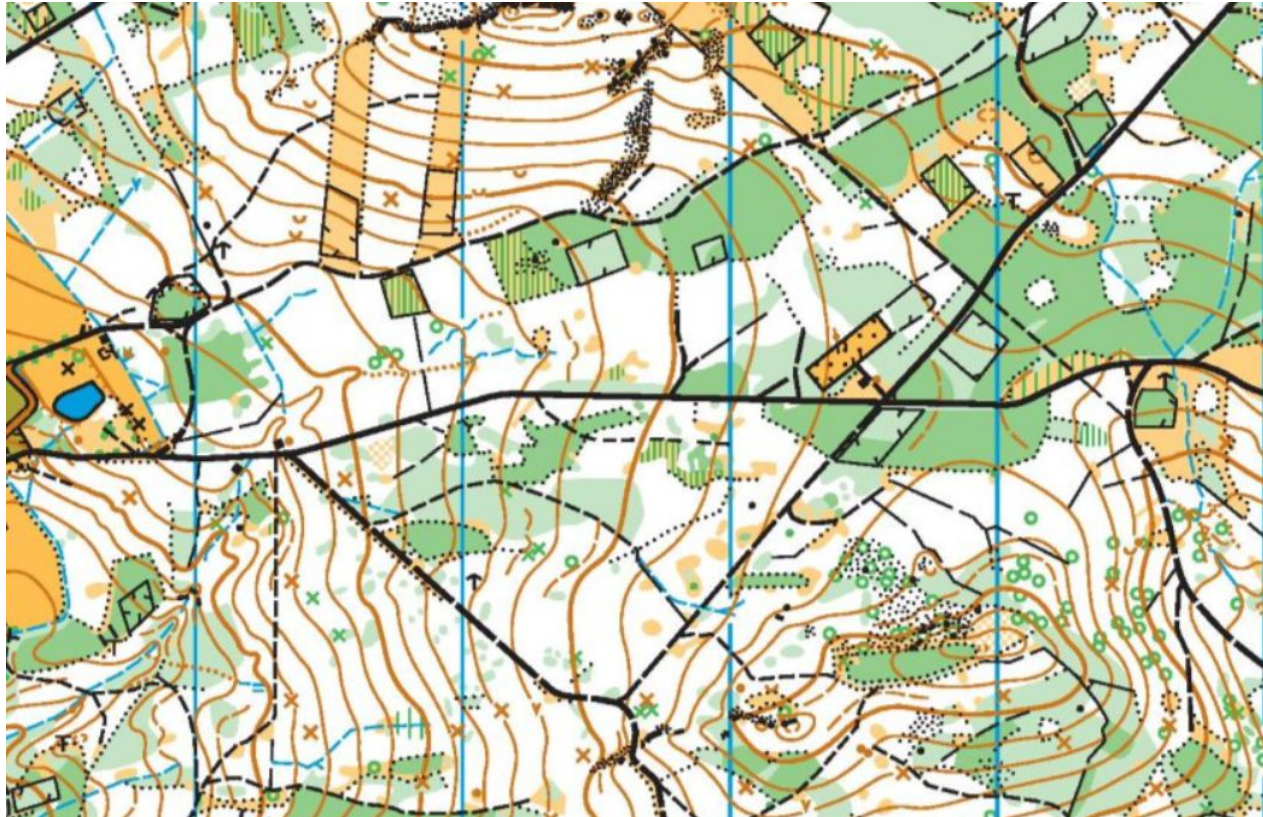
- O-trollleir (Oppsal) 25.-26.mai
- O-trollfestivalen (Lillomarka) Usikker dato
- Blodslitet 19.okt



O-quiz del 2 - spørsmål 5



O-Quiz del 2 - spørsmål 6



O-Quiz del 2 - spørsmål 7



O-Quiz del 2 - spørsmål 8





Premieutdeling Quiz

(fasit på neste slide)





Fasit Quiz

1: Nord Jysk, Danmark

2: Kålmårdskavlen, Sverige

3: Hovedløpet, Norge

4: O-festivalen, Norge

5: Tiomila, Sverige

6: Junior-VM, Tsjekia

7: Jukola/Venla, Finland

8: OCC Skullerud, Norge

Sommerløp

Åpent for lufting av forslag

