

	A	B	C	D	E	F	G	H	
1	Terminliste Overtoppen høst 2018/vinter/vår 2019				Før nyttår/hvis det er skiføre vil evt sted annonseres på Face/Web				
3	MÅNED	DAG	Tid	Beskrivelse	Intens	Sted	Leder	kommentar	
4	NOVEMBER								
5	Søndag	4	1500	Rulleski klassisk	I2	Bogstad P-plass	Holm	Detox	
6	Onsdag	7	1830	Elghufs med Kalle/Mislukern	I4	Midtstuen/Hefteybautaan			
7	Lørdag	10	0900	Langtur	I2	Årnes i Sørkedalen	A. Prietz	Hvis skiføre: Se FB/Web - Leder org.	
8	Søndag	11	1500	Rulleski klassisk	I2	Jar stasjon	Engern jr.	Hvis skiføre: Se FB/Web - Leder org.	
9	Onsdag	14	1830	Elghufs med Kalle/Mislukern	I4	Midtstuen/Hefteybautaan		Hvis skiføre: Se FB/Web	
10	Lørdag	17	0900	Langtur	I2	Frognersteteren/Sporten	Brørstad	Hvis skiføre: Se FB/Web - Leder org.	
11	Søndag	18	1500	Rulleski klassisk	I3	Bogstad P-plass	Holter	Hvis skiføre: Se FB/Web - Leder org.	
12	Onsdag	21	1830	Elghufs med Kalle/Mislukern	I4	Midtstuen/Hefteybautaan		Hvis skiføre: Se FB/Web	
13	Lørdag	24	0900	Langtur	I2	Skådalen (v/barnehagen) - følg lenken	Holm	Hvis skiføre: Se FB/Web - Leder org.	
14	Søndag	25	1300	Skøyter Øvresertjern	I2	Øvresertjern	Bernt	Hvis skiføre: Se FB/Web - Leder org.	
15	Onsdag	28	1830	Elghufs med Kalle/Mislukern	I4	Midtstuen/Hefteybautaan		Hvis skiføre: Se FB/Web	
16	DESEMBER								
17	Lørdag	1		Skeiesamling - eget opplegg	I2			Skeie/Sverdrup	
18	Søndag	2		Skeiesamling - eget opplegg	I2			Skeie/Sverdrup	
19	Lørdag	1	0900	Langtur	I2	Frognersteteren/Sporten	TBA	Hvis skiføre: Se FB/Web - Leder org.	
20	Onsdag	5	1830	Elghufs med Kalle/Mislukern	I4	Midtstuen/Hefteybautaan		Hvis skiføre: Se FB/Web	
21	Lørdag	8	0900	Ski - klassisk	I2	Skansebakken hvis mulig, ellers Kollen	Enger'n	Se FB/Web - Leder org.	
22	Mandag	10	1800	Pepperkakebaking		Baker Hansen Grill	Helge	Med kone/kjæreste/barn. Egen påmelding	
23	Onsdag	12	18:30	Ski - klassisk	I2	Skansebakken	Holm	Rolig opp Dammyrdalen	
24	Lørdag	15	0900	Ski - klassisk	I2-13	Vestmarksetra	Sørle	Hvis ikke skiføre: Se FB/Web - Leder org.	
25	Onsdag	19	1830	Ski klassisk int/(Elghufs med Kalle)	I3 (I4)	Skansebakken(Midtstuen)	Landmark	(Hvis ikke skiføre) Se FB/Web - Leder org.	
26	Lørdag	22	0900	Ski - klassisk	I2	Årnes i Sørkedalen	Hjemdal	Hvis ikke skiføre: Se FB/Web - Leder org.	
27	XXdag	1100		Klubbmesterskap Lengdeleppskøyter		Tid/Sted annonseres nærmere	Prietz/Petlund	Avhenger av forhold, men i julen er aktuelt	
28	JANUAR								
29	Onsdag	2	1830	Ski klassisk - intervall	I4	Skansebakken	Benestad		
30	Lørdag	5	0900	Ski klassisk - langtur	I2	Frognersteteren	Solberg		
31	Onsdag	9	1830	Ski klassisk - intervall	I4	Årnes i Sørkedalen	Holm		
32	Onsdag	9	1830	OBIK skikarusell		Kollen		Gir fremmøte om du går for Overtoppen	
33	Lørdag	12	0900	Ski klassisk - langtur	I2	Skansebakken	Holm	Over Lysedammene - Pipenhus	
34	Onsdag	16	1830	Ski klassisk - intervall	I4	Østervannsvingen - Fossum	Holter		
35	Onsdag	16	1830	OBIK skikarusell		Kollen		Gir fremmøte om du går for Overtoppen	
36	Fredag	18		L'diagonala		Utenlandstur	Huse/ Ebbesen		
37	Lørdag	19		L'diagonala		Utenlandstur	Huse/ Ebbesen		
38	Søndag	20		L'diagonala		Utenlandstur	Huse/ Ebbesen		
39	Lørdag	19	0900	Ski klassisk - langtur	I2	Frognersteteren	Brørstad		
40	Onsdag	23	1830	Ski klassisk - intervall	I4	Skansebakken	Enger'n		
41	Onsdag	23	1830	OBIK skikarusell		Kollen		Gir fremmøte om du går for Overtoppen	
42	Lørdag	26	0900	Ski klassisk - langtur	I2	Frognersteteren	Ole Anker		
43	Onsdag	30	1830	Ski skøyting intervall	I4	Pipenhusveien, oppmøte P-plass bak Sørkedalen skole	Enger'n jr		
44	Onsdag	30	1830	OBIK skikarusell		Kollen		Gir fremmøte om du går for Overtoppen	
45	FEBRUAR								
46	Lørdag	2	0900	Ski klassisk - langtur	I2	Ringkollen/Sogsvann - After ski på Larsen	Hjermann	Skibuss!	
47	Søndag	3		Torleif Haugs Minneløp					
48	Onsdag	6	1830	Ski klassisk - intervall	I4	Østervannsvingen - Fossum	Holter		
49	Onsdag	6	1830	OBIK skikarusell		Kollen		Gir fremmøte om du går for Overtoppen	
50	Lørdag	9	0700	Holmenkollmarsjen 2019		Sørkedalen - Lokalet			
51	Lørdag	9	0900	Ski klassisk - langtur	I2	Østervannsvingen - Fossum	Skeie		
52	Onsdag	13	1830	Ski klassisk - skate	I4	Øvresertjern (p-plass på venstre side etter svingen)	Engern		
53	Onsdag	13	1830	OBIK skikarusell		Kollen		Gir fremmøte om du går for Overtoppen	
54	Lørdag	16	0900	Ski klassisk - langtur	I2	Frognersteteren	Solberg		
55	Lørdag	16		Grenaderløp				Hjermann?	
56	Onsdag	20	1830	Ski klassisk - intervall	I4	Skansebakken	Holm		
57	Lørdag	23	0900	Ski "klassisk" - langtur staking	I3	Vestmarksetra (Innerste P-plass)	Benestad		
58	Lørdag	23	0700	Hjelfell Skimaraton		Hjelfell			
59	Onsdag	27	1830	Ski klassisk - intervall	I4	Pipenhusveien, oppmøte P-plass bak Sørkedalen skole	Hjermann		
60	MARS								
61	Lørdag	2	0900	Ski klassisk - langtur	I2	Skoglund	Sørle		
62	Lørdag	2	1600	Pastorspillet hos Petlund	I0	Ørskovdveien 18, Blommenholm	Petlund		
63	Søndag	3		Vestergyllen 2019		Solli	Petlund		
64	Søndag	3		Vasaløpet 2018		Sælen - Mora	Holter		
65	Onsdag	6	1830	Ski klassisk - intervall	I4	Sogsvann ved bommen!	Ebbesen		
66	Onsdag	6		Sørkedalsernet			Peder		
67	Lørdag	9	0900	Ski klassisk - langtur	I2	Skådalen (v/barnehagen) - følg lenken	Berggrav		
68	Onsdag	13	1830	Ski klassisk - intervall	I4	Skansebakken	Holter		
69	Lørdag	16		KLUBBMESTERSKAP KLASSISK - Birken		Rena - Lillehammer	Holm		
70	Lørdag	16	0900	Ski klassisk - langtur	I2	Frognersteteren - Sporten	TBA		
71	Onsdag	20	1830	Ski skøyting - tur	I2/I3	Hemingseter / Frognersteteren - 16,7 km 50'n	Holm	Blir fort i3 i bakken...	
72	Lørdag	23	0900	Ski klassisk	I2	Skådalen (v/barnehagen) - følg lenken	Engern		
73	Onsdag	27	1830	Ski skøyting - tur	I2	By i Lommedalen - Tverrelva	Huse		
74	Lørdag	30	1000	Ski klassisk - langtur	I2	Lillomarka Arena - Badedammen Grorud	Skeie	OBS! Skeie ønsker kl 10:00!	
75	APRIL								
76	Onsdag	3	1830	Ski skøyting - intervall (smånapping)	I3	Skansebakken	Enger'n jr		
77	Lørdag	6		VÅRTUR MYLLA - HOLMENKOLLEN SKØYTING, MED AFTER SKI HOS BENNY FOR GUTTER & JENTER			Benny		
78	Onsdag	10	1830	KLUBBMESTERSKAP SKØYTING	I3	Frognersteteren/Vedskjulet. (Løype mulig en avkortet runde/deler av Kollen 50'n)	Holm	Oppmøte Frognersteteren kl 18:00 for info og påmelding. Start 18:30! Løype avh. av forhold	
79	Lørdag	13	0900	Ski skøyting - rolige langtur	I2	By i Lommedalen - Tverrelva - Løvli	Huse	Påsketart for noen?	
80	Onsdag	17	1830	Ski skøyting - smånapp	I2-I4	Skansebakken - Dammyrdalen (?)	TBA	Påsketart for andre?	
81	Onsdag	24	1830	Få igang beina	I4	Oslo kajakkklub - rolige tur på Bygdøy eller -	Syrdalen	Mest mulig sti - ROLIG tempo.	
82	Lørdag	27	09:00	Sykkelløp / løping	I2	Bædeplassen Bogstad	Anker Rasch	Felles oppmøte, hlv. løp- og sykkelgruppe	
83	Lørdag	27		Skarvernet	I5	Finse - Ustaostet	Benny	Benny tilbyr overnatting	
84	MAI								
85	Onsdag	1	18:30	Rolig stitur Lysakerelven	I2	Fossum Klubbhus	Kumle		
86	Helg	3-5		Filefjell - Rando hos Kloumann		Kloumann Filefjell	Kloumann	Rando - 10 plasser! Egen info på OT-web	
87	Lørdag	4	09:00	Syking/løping - velg selv	I2	Bogstad badebass	Benestad	Felles oppmøte, hlv. løp- og sykkelgruppe	
88	Onsdag	8	1830	STAMINA - KURS H/L redning	I2	Stamina Lilleval Stadion- følg lenken, innngang v/Olav Thon	OP	Møt opp ferdig skiftet 18:30, rolige løpetur mot Korsvoll/Sogsvann før kurs. Info på web	
89	Lørdag	11	09:00	Løping/syking	I2	Risbekkveien, innerst - følg lenken	Ebbesen	Felles oppmøte, hlv. løp- og sykkelgruppe	
90	Onsdag	15	18:30	Strømsdømmen - Ringerikstjern	I2	P-plass øverst i Arnulf Øverlandsvei - følg lenken	Holm	De som ønsker kan følge på stisykkel Teknisk	
91	Lørdag	18	09:00	Sykkelløp MTB	I2	Bogstad badebass	Mellbye	De som vil løpe møtte opp og gjør det	
92	Onsdag	22	18:30	Øyhoppping - stiløping- maritimt	I2	Info kommer - følg med på OT web/Face	Petlund	Det som er mulig å få til... (Ikke SwimRun)	
93	Lørdag	25	09:00	Løping/syking	I2	Fossum Klubbhus	Landmark		
94	Onsdag	29	1830	Løping	I2	Fossum Klubbhus	Sørle	Tømmerås/Høgåsen e.l. Onsdag før KRHF	
95	JUNI								
96	Lørdag	1	09:00	Løping	I2	Østervannsvingen	Hjemdal		
97	Onsdag	5	1830	Svømming (alt løping)	I2	Bogstad badebass	Ola/Jebesen	Ola instruerer svømming, Jebesen leder løping	
98	Lørdag	8	09:00	Sykkelløp (løping for de som vil)	I2	Bogstad badebass	TBA/frivillig	Pinse	
99	Onsdag	12	18:30	KM orientering	I5	Iversen, Holmenkollveien 135 - følg lenken	Iversen	Offisielt KM orientering, Grilling på terrassen!	
100	Lørdag	15		Multisport og småsko 2018		Braathen	Braathen	Eget program / info følger	
101	Onsdag	19	16:30	Ambisjon: Håvya på langs	I2	Drøbak kai evt Aker Brygge (Ruter) evt privatbåter	Scheel	Ting må klaffe. Tidlig avreise. Følg med web.	
102	Lørdag	22	9:00	Løping (sykkel for de som vil)	I2	Risbekkveien, innerst - følg lenken	Berggrav	Felles oppmøte, hlv. løp- og sykkelgruppe	
103	Onsdag	26	1830	Løping	I2	Gaustadskauen	Stolt-Nielsen	Oppmøte hos Stolten, Risbakken 14.	
104	JULI								
105	Lørdag	20		Klubbmesterskap Padling/Blindiceløp		Brekkestø	Waalder		
106	Mandag	22		Aakvåg Open		Aakvåg hos Engern	Engern	Enger'n sender ut info på WEB	
107	AUGUST								
108	Lørdag	3		Grenserrittet 40 km		Halden	Anker Rasch	Overnatting Ole Aremark. Info på WEB	
109	Lørdag	10		Klubbmesterskap Triathlon		Sogsvann - Bankett hos Prietz	Prietz	Fossum RD kommer!	
110	Onsdag	14	18:30	Oppstart elghufs i Blodslitern	I3	Bogstad badebass	Holm		
111	Lørdag	17	09:00	Langtur løp (sykkel for de som vil)	I2	Bogstad badebass	Jebesen		
112	Onsdag	21	18:30	Elghufs i Blodslitern	I4	Bogstad badebass			
113	Lørdag	24	09:00	Langtur løping (Sykkel for de som vil)	I2	Skansebakken	Clem		
114	Helg	23-25		MTB - samling		Skaabu	Tofte		
115	Onsdag	28	18:30	Elghufs i Blodslitern	I4	Bogstad badebass			
116	Lørdag	31	09:00	Sykkelløp og løp i Oppkummassivet	I2	Bogstad badebass	Peder	Info vil følge	
117	Lørdag	31		Birkebeinerrittet		Rena-Lillehammer 84 km	Anker Rasch	Info på WEB	
118	SEPTEMBER								
119	Onsdag	4	18:30	Elghufs i Blodslitern	I4	Bogstad badebass			
120	Helg	6-8		Tjønnesamling		Tjønne - Hjermann	Hjermann		
121	PS. Oppsatt Leder lager opplegg for treningen evt. skaffer erstatter - treningsrapport legges inn på Overtoppens hjemmeside								
122	Lørdager: Langtur. Treningssleder ser en behov for å splitte i ulike grupper. Deltakere må også ta initiativ til dette. Alternativ sykkel/løp gir også fremmøte.								
123	Oppmøte: Grønt, dersom det går for Overtoppen. Rødt, klubbmesterskap. Gult, sosialt. En helgesamling (2 netter/3 aktiviteter) gir maks 3 oppmøte.								
124	Intet krav til minimum antall deltagere for et klubbmesterskap blir godkjent som tellende til Årets løper. Krav om fullført løp (evt jursak ved protest).								