	A	B	C	D	E	F	G	H
1	**Terminliste Overtoppen høst 2019**					Før nyttår/hvis det er skiføre vil evt sted annonseres på Face/Web		
3	**MÅNED**	**DAG**	**Tid**	**Beskrivelse**	**Intens**	**Sted**	**Leder**	**kommentar**
4	**AUGUST**							
5	Lørdag	3		Grenserittet 40 km		Halden	Anker Rasch	Overnatting Ole Aremark. **Info på WEB**
6	Lørdag	10		**Klubbmesterskap Triatlon**		**Sognsvann - Bankett hos Prietz**	**Prietz**	**Fossum RD kommer!**
7	Onsdag	14	**17:45**	**Klubbmesterskap svømming**	I5	**Bogstad badeplass**	**Holm**	**Start 18:00 presis!**
8	Onsdag	14	18:30	Oppstart elghufs i Blodslitern	I3	Bogstad badeplass	Holm	
9	Lørdag	17	09:00	Langtur løp (sykkel for de som vil)	I2	Bogstad badeplass	Jebsen	
10	Onsdag	21	18:30	Grefsenkleiva med Waaler	14	Grefsenkleiva	Waaler	Bunn av Grefsenkleiva
11	Lørdag	24	09:00	Langtur løping (Sykkel for de som vil)	I2	Skansebakken	Holm	Otertjernsveien-Gråseter. På BUCKET list!
12	Helg	23-25		MTB - samling		Skaabu	Tofte	**Se invitasjon på web**
13	Onsdag	28	18:30	Elghufs i Blodslitern	I4	Bogstad badeplass	Holter	
14	Onsdag	28	18:00	Rulleski klassisk åpent testrenn	I5	Bogstad badeplass Sørkedalen inn/ut	Raske Gutter	https://www.facebook.com/events/262942764701
15	Lørdag	31	09:00	Sykkel og løp i Oppkuvmassivet	I2	Sørkedalen Skole	Peder	Nærmere info vil følge
16	Lørdag	31		Birkebeinerrittet		Rena-Lillehammer 84 km	Ole A-R	Kontakt Ole!
17	**SEPTEMBER**							
18	Søndag	1	15:00	Rulleski klassisk	I2-I3	Jar stasjon	Natås	Vi kommer i gang igjen - alle skal med!
19	Onsdag	4	18:30	Elghufs i Blodslitern	I4	Bogstad badeplass	Holm	
20	Lørdag	7	09:00	Langtur	I2	Frognerseteren - Vedskjulet	Børstad	1,5-2 timer
21	Helg	6-8		Tjømesamling		Tjøme - Hjermann	Hjermann	Eget opplegg!
22	Onsdag	11	18:30	**Klubbmesterskap MTB**	I4	**Bogstad badeplass**	**Styret**	**Kikutrunden. Trenger frivillige til tidtaking.**
23	Lørdag	14	09:00	Langtur	I2	Frognerseteren - Vedskjulet	Solberg	2 timer
24	Søndag	15	15:00	Rulleski klassisk	I2	Bogstad badeplass	Sørlie	
25	Onsdag	18	18:30	Elghufs i Blodslitern	I4	Bogstad badeplass	Holm	
26	Lørdag	21	09:00	Langtur	I2	Frognerseteren - Vedskjulet	Dag-Henrik	2 timer+
27	Søndag	22	15:00	Rulleski klassisk	I2	Jar stasjon	Ebbesen	
28	Onsdag	25	18:30	Elghufs	I4	Holmenkollen Oppmøte P-plass ved Kapellet	Anker-Rasch	Trening med påfølg. sosialt arr med Ole fordrag om Skiforeningen og ditto.
29	Lørdag	28	09:00	OSLO 60° Rett Vest! Lagbygging!	I2-3	Maridalen - > Sørkedalen	Holm	Eget opplegg annonseres på WEB -lunch!
30	Søndag	29	15:00	Rulleski skøyting	I2	Jar stasjon	Skeie	
31	**OKTOBER**							
32	Onsdag	2	18:30	Elghufs	I4	Midtstuen m/Milslukern	Milslukern	
33	Lørdag	5	09:00	Langtur	I2	Fossum	Landmark	
34	Søndag	6	15:00	Rulleski klassisk	I3	Bogstad badeplass - Tryvannstårnet	Engern	Engern organiserer kjøring etc
35	Onsdag	9	18:30	Elghufs	I4	Midtstuen m/Milslukern	Milslukern	
36	Lørdag	12	09:00	Langtur	I2	Fossum	Landmark	
37	Søndag	13	15:00	Rulleski skate	12	Jar stasjon	Sverdrup	Espen Trheim
38	Onsdag	16	18:30	Elghufs	I4	Midtstuen m/Milslukern	Milslukern	
39	Lørdag	19	09:00	Langtur Lillomarka/Skihallen	I2	Oldtidsveien - Skihallen - Lørenskog	OP/A.Engern	Info på web følger
40	Søndag	20	15:00	Rulleski klassisk	I3	Bogstad badeplass	Anders	
41	Onsdag	23	18:30	Elghufs	I4	Midtstuen m/Milslukern	Milslukern	
42	Lørdag	26	09:00	Maridalsalpene!	I2	Skar i Maridalen	Holm	Liggern/Tømte/Mellomkollen.BUCKET list!
43	Søndag	27	**14:30**	**Klubbmesterskap rulleski**	I5	**Bogstad badeplass**	**Styret**	**Start kl 15:00 presis**
44	Onsdag	30	18:30	Elghufs	I4	Midtstuen m/Milslukern	Milslukern	
45	**NOVEMBER**							
46	Lørdag	2	15:00	Blodslitern og Generalforsamling	Høy	Bogstad badeplass/Lokkalet i Sørkedalen	Styret	**Obligatorisk! Alle stiller!**
47	**PS. Oppsatt Leder lager opplegg for treningen evt. skaffer erstatter - treningsrapport legges inn på Overtoppens hjemmeside**							
48	**Lørdager: Langtur. Treningsleder ser an behov for å splitte i ulike grupper. Deltakere må også ta initiativ til dette. Alternativ sykkel/løp gir også fremmøte.**							
49	**Oppmøte: Grønt, dersom det gås for Overtoppen. Rødt, klubbmesterskap. Gult, sosialt. En helgesamling (2 netter/3 aktiviteter) gir maks 3 oppmøte.**							
50	**Intet krav til minimum antall deltagere for at et klubbmesterskap blir godkjent som tellende til Årets løper. Krav om fullført løp (evt jurysak ved protest).**							
51								