| | 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/262942764707 |
| 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<br>Oppmøte P-plass ved Kapellet | Anker-Rasch | Trening med påfølg. sosialt arr med Ole<br>fordrag om Skiforeningen og ditto. |
| 29 | Lørdag | 28 | 09:00 | Langtur | I2-3 | Fossum klubbhus | Landmark | |
| 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 | Frognerseteren - Vedskjulet | TBA | |
| 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 | |
| 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 | | | | | | | | |