

	A	B	C	D	E	F	G	H	
1	Terminliste Overtoppen høst 2019/vinter -vår-sommer-høst 20					Før nyttår/hvis det er skiføre vil evt sted annonseres på Face/Web			
3	MÅNED	DAG	Tid	Beskrivelse	Intens	Sted	Ansvarlig	kommentar	
27	JANUAR								
28	Lørdag	4	0900	Ski klassisk - langtur	12	Skansebakken	Clem	klassisk - alle skal med!	
29	Onsdag	7	1830	Ski klassisk - intervall	14	Skansebakken	Sørli		
30	Lørdag	11	1030	Klubbmesterskap Lengdeløpsøyter	15	Badeplassen til Blommenholm Båtforening	Petlund	(der vi tidligere har hatt swim-run). Parkering på BBF, Sandviksveien 120	
31	Onsdag	15	1830	lengdeløp	12-14	Frogner Stadion	Selvkonst.	Gult løpsantrekk!	
32	Onsdag	15	1830	OBIK skikarusell - klassisk		Kollen		Gir fremmøte om du går for Overtoppen	
33	Lørdag	18	10:00	Ski skøyting - langtur	12	By - Lommedalen	Holm/TBA	klokken 10! Joggesko til skiløype	
34	Onsdag	22	1830	Ski klassisk - intervall	14	Skansebakken	Enger'n		
35	Onsdag	22	1830	OBIK skikarusell - klassisk		Kollen		Gir fremmøte om du går for Overtoppen	
36	Lørdag	25	0900	Ski klassisk - langtur	12	Kollen	Ole Anker		
37	Onsdag	29	1830	Ski skøyting intervall	14	Pipenhusveien, oppmøte P-plass bak Sørkedalen skole	Enger'n jr		
38	Onsdag	29	1830	OBIK skikarusell - klassisk		Kollen		Gir fremmøte om du går for Overtoppen	
39	FEBRUAR								
40	Lørdag	1	0900	Ski klassisk - langtur	12	Frognerseteren	Solberg		
41	Søndag	2		Torleif Haugs Minneløp			Ree		
42	Onsdag	5	1830	Ski klassisk - intervall	14	Østernvannsvingen - Fossum	Holter		
43	Onsdag	5	1830	OBIK skikarusell - klassisk		Kollen		Gir fremmøte om du går for Overtoppen	
44	Lørdag	8	0900	Ski klassisk - langtur	12	Østernvannsvingen - Fossum	Skeie		
45	Lørdag	8	1600	Pastavorspiel hos Petlund	10	Oksehovedveien 18, Blommenholm	Petlund		
46	Søndag	9		Vestergyllen 2019	15	Solli	Petlund		
47	Tirsdag	11	1830	OBIK skikarusell - klassisk		Kollen		Gir fremmøte om du går for Overtoppen	
48	Onsdag	12	1830	Ski skøyting - intervall	14		Andreas E.		
49	Lørdag	15	0830	Ski klassisk - langtur	12	Ringkollen/Sognsvann - After ski på Larsen	Hjermann	Skibuss 0830 fra Sognsvann!	
50	Lørdag	15		Grenaderløpet			Hjermann		
51	Onsdag	19	1830	Ski klassisk - intervall	14	Skansebakken	Holm		
52	Onsdag	19	1830	OBIK skikarusell - skøyting		Kollen		Gir fremmøte om du går for Overtoppen	
53	Lørdag	22	0900	Ski klassisk - langtur	12	Sollihøgda/Høimyr	Sørli		
54	Lørdag	22	0700	Hafjell Skimarathon		Hafjell	Benestad/Huse		
55	Onsdag	26	1830	Ski klassisk - intervall	14	Pipenhusveien, oppmøte P-plass bak Sørkedalen skole	Hjermann		
56	Lørdag	29	0900	Ski klassisk - langtur	12	Skoglund	Sørli		
57	Lørdag	29	0700	Holmenkollmarsjen 2019		Sørkedalen - Lokalet			
58	MARS								
59	Søndag	1		Vasaloppet 2018		Sälen - Mora	Holter		
60	Onsdag	4	1830	Ski klassisk - intervall	14	Skansebakken	Holter	Birkenoppkjøring, del I	
61	Onsdag	4		Sørkedalsrennet		Sørkedalen idrettslokale	Peder		
62	Lørdag	7	0900	Ski klassisk - langtur	12-13	By - Lommedalen	Ellingsen	Birkenoppkjøring, del II	
63	Lørdag	7		Helteren	15	Rauland	Sørli?		
64	Onsdag	11	1830	Ski klassisk - intervall	14	Sognsvann - Bommen - Birkensimulering	Ebbesen	Birkenoppkjøring, del III	
65	Lørdag	14	0900	Ski klassisk - langtur	13	Skansebakken - Dammyrdalen (?)	Engern	Birkenoppkjøring, del IV	
66	Onsdag	18	1830	Ski klassisk - intervall	12/14	Kollen	Holm	Birkenoppkjøring, del V	
67	Lørdag	21	0900	Ski klassisk	12	Risbekkveien, innerst - følg lenken	Stolten	Birk-alternativ	
68	Lørdag	21		KLUBBMESTERSKAP KLASSISK - Birken	15	Rena - Lillehammer	Holm	Birkeneksamen	
69	Onsdag	25	1830	Ski skøyting - tur	12-13	By i Lommedalen - Tverrelva	Huse		
70	Lørdag	28		VÅRTUR MYLLA - HOLMENKOLLEN SKØYTING		MED AFTERSKI HOS BENNY FOR KVINNER & MENN	Benny	Egen påmelding/info følger	
71	APRIL								
72	Onsdag	1	1830	KLUBBMESTERSKAP SKØYTING	15	Frognerseteren/Vedskjulet.	Holm	Oppmøte Frognerseteren kl 18:00 for info og påmelding. Start 18:30! Løype føreavh.	
73	Onsdag	15	1830	Ski skøyting - smånapp	12-14	Skansebakken - Dammyrdalen (?)	Engern		
74	Lørdag	18	0900	Ski skøyting - rolig langtur	12	By i Lommedalen - Tverrelva - Løvli	Huse	Påkestart for noen?	
75	Onsdag	22	1830	Få igang beina	12	Nesøya - Brønnøya	Kumle	Mest mulig sti - ROLIG tempo.	
76	Lørdag	25	09:00	Sykkelløp /løping	12	Badeplassen Bogstad	Anker Rasch/ Benestad	Felles oppmøte, hhv. løp- og sykkelgruppe	
77	Lørdag	25		Skarverrennet	15	Finse - Ustaøset	Benny	Benny tilbyr overnatting	
78	Onsdag	29	1830	Få igang beina	12	Oslo kajakklubb - rolig tur på Bygdøy eller .	Syrdalen	Mest mulig sti - ROLIG tempo.	
79	MAI								
80	Lørdag	2	09:00	Sykling/løping - velg selv	12	Bogstad badeplass	Anker-Rasch/ Jebsen	Felles oppmøte, hhv. løp- og sykkelgruppe	
81	Onsdag	6	1830	Elvelangs - Alnaelven	12	Info kommer - følg med på OT web/Face	Holm		
82	Lørdag	9	09:00	Løping/sykling - velg selv	12	Risbekkveien, innerst - følg lenken	Ebbesen/	Felles oppmøte, hhv. løp- og sykkelgruppe	
83	Helg	8-10		Filefjell - Rando hos Kloumann		Kloumann Filefjell	Kloumann	Rando - 10 plasser! Egen info på OT-web	
84	Onsdag	13	18:30	Strømsdammen - Ringerikstjern	12	P-plass øverst i Arnulf Øverlandsvei - følg lenken	Landmark	De som ønsker kan følge på stisykkel	
85	Fredag	15	kveld	Fra Fjell til Fjord		NATTOG FRA OSLO til FINSE fredag kveld	Benny	HJEMME LØRDAG KVELD. Info på web.	
86	Lørdag	16	09:00	Sykkelløp	12	Bogstad badeplass	Mellbye	De som vil løpe møter opp og gjør det	
87	Onsdag	20	18:30	Løping/sti/terreng	12	Skådalen (v/barnehagen) - følg lenken	Holm/selv.	Onsdag før KrHF	
88	Lørdag	23	09:00	Løping/sykling	12	Årnes i Sørkedalen	Sørli		
89	Onsdag	27	1830	Løping	12	Fossum Klubbhus	Holter	Tømmerås/Høgåsen e.l.	
90	Lørdag	30	09:00	Løping/sykling	12	Sognsvann - Bommen	Selvkonst.	Pinse	
91	JUNI								
92	Onsdag	3	1830	Svømming (alt løping)	12	Bogstad badeplass	Ola/Jebsen	Ola instruerer svømming, Jebsen leder løping	
93	Lørdag	6	TBA	JUBILEUMSFEST OT 30 ÅR!!	12	Jevnaker	Arr. Kom.	Eget program / info følger	
94	Onsdag	10	18:30	KM orientering	15	Iversen, Holmenkollveien 135 - følg lenken	Iversen	Offisielt KM orientering. Grilling på terrassen!	
95	Lørdag	13	09:00	Løping - Elvelangs - Lysakerelven	12	CC-Vest - Torget foran Apoteket (følg lenke)	Landmark		
96	Onsdag	17	16:30	Ambisjon: Håøya på langs	12	Privatbåter	Holm	Ting må klaffe. Tidlig avreise. Følg med web.	
97	Lørdag	20	9:00	Løping (sykkel for de som vil)	12	Risbekkveien, innerst - følg lenken	Holm	Felles oppmøte, hhv. løp- og sykkelgruppe	
98	Onsdag	24	1830	Løping		Gaustadskauen	Stolt-Nielsen	Oppmøte hos Stolten, Risbakken 14.	
99	Lørdag	27	9:00	Løping (sykkel for de som vil)	12	Risbekkveien, innerst - følg lenken	Berggrav	Felles oppmøte, hhv. løp- og sykkelgruppe	
147	Oppsummert KM (intensjonsdatoer/gjennomføring):								
148	Lørdag	8/1	1030	Klubbmesterskap Lengdeløpsøyter	15	Badeplassen til Blommenholm Båtforening	Petlund	(der vi tidligere har hatt swim-run). Parkering på BBF, Sandviksveien 120	
149	Lørdag	21/3		KLUBBMESTERSKAP KLASSISK - Birken	15	Rena - Lillehammer	Holm	Birkeneksamen	
150	Onsdag	1/4	1830	KLUBBMESTERSKAP SKØYTING	15	Frognerseteren/Vedskjulet.	Holm	Oppmøte Frognerseteren kl 18:00 for info og påmelding. Start 18:30! Løype føreavh.	
151	Onsdag	10/6	18:30	KM orientering	15	Iversen, Holmenkollveien 135 - følg lenken	Iversen	Offisielt KM orientering. Grilling på terrassen!	
152	Lørdag	25/7		Klubbmesterskap Padling/Blindleialøpet		Brekkestø	Waalder		
153	Lørdag	8/8		Klubbmesterskap Triatlon	14	Sognsvann - Bankett hos Prietz	Prietz	Fossum RD kommer!	
154	Onsdag	12/8	18:00	Klubbmesterskap Open Water	15	Bogstad Badeplass	Prietz	Start 18:00	
155	Søndag	25/10	09:00	Langtur	12	Vedskjulet - Frognerseteren	Børstad	0	
156	Lørdag	7/11	18:30	Med Kalle i Korken	14	Midtstuen		0	
157	PS. Oppsatt Ansvarlig lager opplegg for treningen evt. skaffer erstatter - treningsrapport legges inn på Overtoppens hjemmeside								
158	Lørdager: Langtur. Treningsansvarlig ser an behov for å splitte i ulike grupper. Deltakere må også ta initiativ til dette. Alternativ sykkel/løp gir også fremmøte.								
159	Oppmøte: Grønt, dersom det går for Overtoppen. Rødt, klubbmesterskap. Gult, sosialt. En helgesamling (2 netter/3 aktiviteter) gir maks 3 oppmøte.								
160	Intet krav til minimum antall deltagere for at et klubbmesterskap blir godkjent som tellende til Årets løper. Krav om fullført løp (evt jursak ved protest).								