

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Terminliste Overtoppen vår/sommer 2020							
3	MÅNED	DAG	Tid	Beskrivelse	Intens	Sted	Ansvarlig	kommentar
28	APRIL							
30	MAI							
42	JUNI							
43	Onsdag	3	1830	Padling	I2	Oslo kajakklubb	Ellingsen/ Clem	Krever påmelding til Ellingsen, les web-artikkel
44	Lørdag	6	09:00	Langtur sykkel	I2	Bekkestua	Ole/ Natås	
45	Onsdag	10	17:30	KM orientering	I5	Øvresetertjern v/gapahuken kl 17:30	Iversen	Offisielt KM orientering. Kl. 17:30 Ta med badetøy og grillmat/drikke
46	Lørdag	13	09:00	Løping	I2	Skansebakken	Hjermann	
47	Onsdag	17	16:30	Ambisjon: Håøya på langs	I2	Privatbåter	Holm	Ting må klaffe. Tidlig avreise. Følg web.
48	Lørdag	20	9:00	Løping (sykkel for de som vil)	I2	Risbekkveien, innerst - følg lenken	Engern Sr.	Felles oppmøte, hhv. løp- og sykkelgruppe
49	Onsdag	24	1830	Kajakk	I4	Oslo Kajakklubb	Clem/Ellingsen	Krever påmelding til Ellingsen, les web-artikkel
50	Lørdag	27	9:00	Løping (sykkel for de som vil)	I2	Risbekkveien, innerst - følg lenken	Berggrav	Felles oppmøte, hhv. løp- og sykkelgruppe
51	JULI							
52	Torsdag	23		Aakvåg Open		Aakvåg hos Engern	Engern Sr.	Enger'n sender ut info på WEB
53	Lørdag	25		Klubbmesterskap Padling/Blindleialøpet		Brekkestø	Waalder	Bekreftet - KM uansett! Info følger på WEB
54	AUGUST							
57	Onsdag	12	18:00	Klubbmesterskap Open Water	I5	Bogstad Badeplass	Prietz/Ebbesen	Start 18:00 - deretter rolig løpetur (?)
58	Onsdag	12	18:30	Oppstart løpetrening	I2	Bogstad badeplass	Holm	Rolig løpetur 18:30 - mulig noen hufs
59	Lørdag	15	09:00	Langtur løping (sykkel for de som vil)	I2	Fossum Klubbhus	Landmark	
60	Onsdag	19	18:30	Waalertrening (på Bucket list!)	I4	Grefsenkleiva	Waalder	Bunn av Grefsenkleiva
61	Lørdag	22	09:00	Langtur løping (Sykkel for de som vil)	I2	Skansebakken	Clem	
62	Helg	21-23		MTB - samling		Skaabu	Tofte	Ikke avklart ennå.
63	Onsdag	26	18:30	Elghufs i Blodslitern	I4	Bogstad badeplass	Holm	
64	Lørdag	29	09:00	Løping, intensjon: Den gamle Bygata 40 km	I2	Hadeland - Oslo	Mellbye/ Holm	Info vil følge - NB : Lang (40 km!), krevende tur, men vi tar det rolig!
66	Søndag	30	15:00	Rulleski klassisk	I3	Bogstad Badeplass	Holter	Vi starter opp på rulleski!
98	Oppsummert KM (intensjonsdatoer/gjennomføring):							
99	Onsdag	10/6	18:30	KM orientering	I5	Øvresetertjern v/gapahuken kl 17:30	Iversen	Offisielt KM orientering. Kl. 17:30Ta med badetøy o
100	Lørdag	25/7		Klubbmesterskap Padling/Blindleialøpet		Brekkestø	Waalder	Bekreftet - KM uansett! Info følger på WEB
102	Onsdag	12/8	18:00	Klubbmesterskap Open Water	I5	Bogstad Badeplass	Prietz	Start 18:00
105	PS. Oppsatt Ansvarlig lager opplegg for treningen evt. skaffer erstatter - treningsrapport legges inn på Overtoppens hjemmeside							
106	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.							
107	Oppmøte: Grønt, dersom det går for Overtoppen. Rødt, klubbmesterskap. Gult, sosialt. En helgesamling (2 netter/3 aktiviteter) gir maks 3 oppmøte.							
108	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).							