

Terminliste Overtoppen høst 2020							
MÅNED	DAG	Tid	Beskrivelse	Intens	Sted	Ansvarlig	kommentar
<b>AUGUST</b>							
Onsdag	12	18:00	Klubbmesterskap Open Water	15	Bogstad Badeplass	Prietz/Ebbesen	Start 18:00 - deretter rolig løpetur (?)
Onsdag	12	18:30	Oppstart løpetrening	12	Bogstad badeplass	Holm	Rolig løpetur 18:30 - mulig noen hufs
Lørdag	15	09:00	Langtur løping (sykkel for de som vil)	12	Fossum Klubbhus	Landmark	
Onsdag	19	18:30	Waalertrening (på Bucket list!)	14	Grefsenkleiva	Waalder	<a href="#">Bunn av Grefsenkleiva</a>
Lørdag	22	09:00	Langtur løping (Sykkel for de som vil)	12	Skansebakken	Clem	
Onsdag	26	18:30	Elghufs i Vestmarka	14	<a href="#">Sems vann v / utfartsparkeringen - følg lenken</a>	Kumle	Elghufs fra Sem i Asker opp til Rustan/Nikebatteriet i tidlig høst. 2,3,4,4,4,3,2 min. Ca 250 høydemeter
Lørdag	29	09:00	Langtur - Vedskjulet	12	Vedskjulet Frognerseteren	Mellbye	1,5 -2 timer
Søndag	30	15:00	Rulleski klassisk	13	Bogstad Badeplass	Holter	Vi starter opp på rulleski!
<b>SEPTEMBER</b>							
Onsdag	2	18:30	Elghufs i Blodslitern	14	Bogstad badeplass	Engern Sr.	
Helg	4-6		Tjømesamling		Tjøme - Hjermann	Hjermann/Prietz	KM mangelkamp - egen sak!
Onsdag	9	18:00	KM MTB	14-15	Bogstad badeplass	Anker-Rasch	Oppmøte kl 18:00/Start kl 18:30
Lørdag	12	09:00	Langtur i Vestmarka	12	Øvre p-plass Vestmarksetra	Kumle	
Søndag	13	15:00	Rulleski klassisk	13	Bogstad badeplass	Sørli	
Onsdag	16	18:30	Elghufs i Blodslitern	14	Bogstad badeplass	Solberg	
fre-sø	18-20	09:00	MTB Samling SKÅBU / TOFTE	12	SKÅBU hos TOFTE	Hans Erik	Egen påmelding
Lørdag	19	09:00	Langtur - High Five Maridalen	12	Skar - Maridalen	Holm	High Five - Maridalsalpene. Info på web!
Søndag	20	15:00	Rulleski klassisk	13	Jar stasjon	Holter	
Onsdag	23	18:30	Elghufs i Blodslitern	14	Bogstad badeplass	Anker-Rasch	
Lørdag	26	09:00	Langtur	12	Frognerseteren/Sporten	Børstad	
Søndag	27	15:00	Rulleski klassisk	13	Bogstad badeplass	Prietz	
Onsdag	30	18:30	Elghufs i Blodslitern	14	Bogstad badeplass	Petlund	
<b>OKTOBER</b>							
Lørdag	3	09:00	Langtur	12	Frognerseteren/Sporten	Birger Solberg	
Søndag	4	14:30	Rulleski skøyting	13	Jar stasjon	Ebbesen	
Onsdag	7	18:30	Med Kalle i Korken	14	Midtstuen	Holter	
Lørdag	10	09:00	Langtur	12	Årnes i Sørkedalen	Clem	
Søndag	11	14:00	Rulleski klassisk	13	Bogstad Badeplass	Engern	
Onsdag	14	18:30	Intervaller i Akebakken	14	Midtstuen skolegård	Sverdrup	
Lørdag	17	09:00	Langtur	12	<a href="#">Sten gård (P-plass v. side ovenfor gården)</a>	Huse	
Søndag	18	14:00	Rulleski skøyting	13	Jar stasjon	Sølve	
Onsdag	21	18:30	Intervaller i Akebakken	14	Midtstuen skolegård	Hjermann	
Lørdag	24	09:00	Langtur	12	Vedskjulet - Frognerseteren	Børstad	
Søndag	25	14:15	Klubbmesterskap rulleski	15	Bogstad badeplass	Styret	Påmelding innen 14:30, start 15:00
Onsdag	28	18:30	Intervaller i Akebakken	14	Midtstuen skolegård/Bogstad badeplass	Sørli	Se web! Split location
Lørdag	31	09:00	Langtur	12	Østernvannsvingen	Hjemdal	
<b>NOVEMBER</b>							
Søndag	1	14:00	Rulleski, klassisk	13	Bogstad Badeplass	Andreas E.	
Onsdag	4	18:30	Intervaller i Akebakken	14	Midtstuen skolegård/Bogstad badeplass	Clem	
Lørdag	7	15:00	Blodslitern	Høy	Bogstad Badeplass	Styret	Påmelding innen 14:30, start 15:00
Lørdag	7	18:00	Generalforsamling			Styret	
Søndag	8	14:00	Rulleski, klassisk	12	Bogstad Badeplass	Prietz	
Onsdag	11	18:30	Intervaller i Akebakken	14	Midtstuen skolegård/Bogstad badeplass	Jebesen	Se web! Split location
Lørdag	14	09:00	Langtur	12	Frognerseteren/Sporten	Solberg /Hjemdal	Hjemdal bestemmer Bærum
Søndag	15	14:00	Rulleski klassisk	13	Bogstad badeplass	Stolt Nilsen	
Onsdag	18	18:30	Intervaller i Akebakken	14	Midtstuen skolegård/Bogstad badeplass	Andreas E / Hjemdal	Hjemdal bestemmer Bærum
Lørdag	21	09:00	Langtur	12	<a href="#">Risbekkeveien, innerst - følg lenken</a>	Andreas E / Petlund	Petlund bestemmer lokasjon Bærum
Søndag	22	14:00	Rulleski klassisk	13	Bogstad badeplass	Ellingsen	Vurderer 2 grupper hvis mange
Onsdag	25	18:30	Intervaller i Akebakken	14	Midtstuen skolegård/Bogstad badeplass	Knut E/ Jon-Kristian	Se web! Split location
Lørdag	28	09:00	Langtur	12	Fossum / Vedskjulet Frognerseteren	Landmark/ Børstad	
Søndag	29	14:00	Rulleski klassisk	13	Bogstad badeplass	Benestad	
<b>DESEMBER</b>							
Onsdag	2	18:30	Intervaller i Akebakken	14	Midtstuen skolegård/Bogstad badeplass	Andreas E /Skeie	
Lørdag	5		Individuelt opplegg Skei	11			
Søndag	6		Individuelt opplegg Skei	12			
Onsdag	9	18:30	Intervaller i Akebakken	14	Midtstuen skolegård/Bogstad badeplass	Ole A.R / Hjemdal	
Lørdag	12	09:00	Langtur	12	Vestmarksetra /	Kumle	
Søndag	13	14:00	Rulleski klassisk	12	Jar stasjon	Holter	
Onsdag	16	18:30	Intervaller i Akebakken	14	Midtstuen skolegård/Bogstad badeplass	Arno / Syrdalen	
Lørdag	19	09:00	Langtur	12	Frognerseteren/Sporten /Øverland	Børstad/ Sverdrup	
Søndag	20	14:00	Rulleski klassisk	12	Bogstad Badeplass	Eivind	
Onsdag	23	18:30	Intervaller i Akebakken	14	Bogstad badeplass	Kaarby	
<b>Oppsummert KM (intensjonsdatoer/gjennomføring):</b>							
Helg	4-6		Tjømesamling		Tjøme - Hjermann	Hjermann/Prietz	KM mangelkamp - egen sak!
Søndag	25	14:15	Klubbmesterskap rulleski	15	Bogstad badeplass	Styret	Påmelding innen 14:30, start 15:00
Lørdag	7	15:00	Blodslitern	Høy	Bogstad Badeplass	Styret	Påmelding innen 14:30, start 15:00
<b>PS. Oppsatt Ansvarlig lager opplegg for treningen evt. skaffer erstatte - treningsrapport legges inn på Overtoppens hjemmeside</b>							
<b>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.</b>							
<b>Oppmøte: Grønt, dersom det går for Overtoppen. Rødt, klubbmesterskap. Gult, sosialt. En helgesamling (2 netter/3 aktiviteter) gir maks 3 oppmøte.</b>							
<b>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).</b>							