

Terminliste Overtoppen høst 2021							
MÅNED	DAG	Tid	Beskrivelse	Intens	Sted	Ansvarlig	kommentar
OKTOBER							
Lørdag	2	09:00	Langtur	I2	Frognerseteren/Sporten	Børstad	
Søndag	3	14:30	Rulleski skøyting	I3	Jar stasjon	Andreas E.	
Onsdag	6	18:30	Intervaller i Akebakken, Kalle	I4	Midtstuen	Andreas E.	
Lørdag	9	09:00	Langtur	I2	Årnes i Sørkedalen	Clem	
Søndag	10	14:15	Klubbmesterskap rulleski	I5	Bogstad bade plass	Styret	Påmelding innen 14:30, start 15:00
Onsdag	13	18:30	Intervaller i Akebakken, Kalle	I4	Midtstuen	Hjermann	
Lørdag	16	09:00	Langtur løping	I2	Stein gård (P-plass v. side ovenfor gården)	Huse	
Søndag	17	14:00	Klassisk rulleski	I2,75	Bogstad bade plass	Engern Sr	
Onsdag	20	18:30	Intervaller i Akebakken, Kalle	I4	Midtstuen, Aketun	Hjermann	
Lørdag	23	09:00	Langtur	I2	Vedskjulet - Frognerseteren	Børstad	
Søndag	24	14:00	Rulleski skøyting	I3	Jar stasjon	Sølve	
Onsdag	27	18:30	Intervaller i Akebakken, Kalle	I4	Midtstuen	Sørli	
Lørdag	30	09:00	Langtur løping	I2	Østernvannsvingen	Hjemdal	
Søndag	31	14:00	Rulleski, klassisk	I3	Bogstad Bade plass	Holter	
NOVEMBER							
Onsdag	3	18:30	Oppvarming Blodslitern	I1-5	Bogstad bade plass	Andreas E.	
Lørdag	6	15:00	Blodslitern	Høy	Bogstad Bade plass	Styret	Påmelding innen 14:30, start 15:00
Lørdag	6	18:00	Generalforsamling	Høy	Sørkedalen klubbhus	Styret	Påmelding på nettet
Søndag	7	14:00	Rulleski, klassisk	I2	Bogstad Bade plass	Prietz	
Onsdag	10	18:30	Intervaller i Akebakken, Kalle	I4	Midtstuen, Aketun	Benny/Bakkjen	
Lørdag	13	09:00	Langtur	I2	Vedskjulet - Frognerseteren	Hjermann	
Søndag	14	15:00	Rulleski klassisk	I3	Bogstad Bade plass	Engern sr	
Onsdag	17	18:30	Intervaller i Akebakken, Kalle	I4	Midtstuen, Aketun	Andreas E.	
Lørdag	20	09:00	Langtur løp	I2	Fossum klubbhus	Clem	
Søndag	21	15:00	Rulleski skøyting	I3	Jar stasjon	Sverdrup	
Onsdag	24	18:30	Intervaller i Akebakken, Kalle	I4	Midtstuen, Aketun	Fridtjof	
Lørdag	27	09:00	Langrenn klassisk	I2	Vestmarksetra	Kumle	
DESEMBER							
Onsdag	1	18:30	Langrenn klassisk	I3	Skansebakken	Holter	
Lørdag	4	09:00	Skeisamling	I2	Austlid / Skeikampen	Sverdrup/Skeie	Egen påmelding og opplegg hytte eiere
Søndag	5	09:00	Skeisamling	I2	Austlid / Skeikampen	Sverdrup/Skeie	Egen påmelding og opplegg hytte eiere
Onsdag	8	18:30	Langrenn klassisk	I4	Skansebakken	Ole Anker	
Lørdag	10	09:00	Langrenn klassisk	I2	Frognerseteren	Prietz	
Onsdag	14	18:30	Langrenn skøyting	I2	Skansebakken	Andreas E.	
Lørdag	17	09:00	Langrenn klassisk	I3	Vestmarksetra	Sørli	
Onsdag	21	18:30	Langrenn klassisk	I4	Sollihøgda/Høimyr	Hjemdal	
<p>PS. Oppsatt Ansvarlig lager opplegg for treningen evt. skaffer erstatte - treningsrapport legges inn på Overtoppens hjemmeside 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. Oppmøte: Grønt, dersom det går for Overtoppen. Rødt, klubbmesterskap. Gult, sosialt. En helgesamling (2 netter/3 aktiviteter) gir maks 3 oppmøte. 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).</p>							