

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Terminliste høst 2022							
3	MÅNED	DAG	Tid	Beskrivelse	Intens	Sted	Ansvarlig	kommentar
34	JUNI							
35	Onsdag	22	18:30	Løping	I2	Fossum Klubbhus	Syrdalen	
36	Lørdag	25	09:00	MTB inkl topptur til fots	I2	Kroksgogen (Gyrihaugen med joggesko i sekk)	Erik B	Detajer kommer senere
37	Onsdag	29	18:30	Løping med bad	I2	Sognsvann	Birger	
38	JULI							
39	Lørdag	2	09:00	MTB + Bading	I2	Midtstuen parkering	Natås	
40	Onsdag	6	18.30	Løping med bading	I2	Kongeskogen Bygdøy	Bakkjen	Grilling på nudisten
41	Lørdag	23	11.00	Blindleialøpet + KM Padling	I5	Brekkestø + Arrangement Waaler	Styret/Waaler	Påmelding løpet gjøres selv. Påmelding Waaler på nettet
42	AUGUST							
43	Onsdag	10	18.30	Løping med bading	I3	Sognsvann	Birger	
44	Lørdag	13	09.00	MTB	I4	Årnes, oppkjøring KM	Sølve	
45	Onsdag	17	18.30	Waaler'n special (Bucket list)	I4	Intervaller Grefsenkleiva	Jørgen	
46	Lørdag	20	09.00	Rolig langtur løping	I2	"Vedskjulet"	Børstad	
47	Søndag	21	15.00	Rulleski klassisk	I2	Bogstad Badeplass	Holter	
48	Onsdag	24	18.00	KM Svømming	I5	Bogstad Badeplass	Anders/Ola	Fremmøte 17.30, start 18.00 Rolig jogg etterpå
49	Lørdag	27	09.00	MTB, med korte napp	I2+	Fossum Klubbhus	Harald	
50	Søndag	28	15.00	Rulleski klassisk	I3	Bogstad Badeplass	Hans	
51	Onsdag	31	18.30	KM Sykkel	I5	Bogstad Badeplass	Styret	Påmelding og info kommer
52	SEPTEMBER							
53	Fre-Søn	2-4	Helg	Tjømehsamling		Hjermanns hytter	Hjermann	Påmelding og info kommer
54	Onsdag	7	18.00	Maridalsalpene jogg	I2	Skar	Espen	
55	Lørdag	10	09.00	Løping rolig langtur	I2	Østervannsvingen	Jørgen	
56	Søndag	11	15.00	Rulleski klassisk	I2	Jar Stasjon	Eivind	
57	Onsdag	14	18.30	Løping intervall	I4	Blodsliter'n	Andreas E.	
58	Fre-Søn	16-18	Helg	Sykkelsamling Golsfjellet		Chalet Engern	Brødrene	Påmelding og info kommer
59	Onsdag	21	18.30	Løping intervall	I5	Heftyebautaen med Aketun	Andreas E.	
60	Lørdag	24	09.00	Rolig langtur løping	I2	Stein Gård	Huse	
61	Søndag	25	15.00	Rulleski skøyting	I3	Jar Stasjon	Sølve	
62	Onsdag	28	18.30	Kalle i korken	I5	Heftyebautaen/Midtstuen parkering	Knut E	
63	OKTOBER							
64	Lørdag	1	09.00	Løp rolig langtur	I2	Skansebakken - topptur	Clem	
65	Søndag	2	15.00	Rulleski klassisk	I2	Bogstad Badeplass	Holter	
66	Onsdag	5	18.30	Kalle i korken	I4	Heftyebautaen/Midtstuen parkering	Andreas E.	
67	Lørdag	8	09.00	Løp rolig langtur	I2	"Vedskjulet"	Birger	
68	Søndag	9	15.00	Rulleski staking	I4	Bogstad Badeplass	Knut E	
69	Onsdag	12	18.30	Kalle i korken	I4	Heftyebautaen/Midtstuen parkering	Harald	
70	Lørdag	15	09.00	Løp rolig langtur	I2	Sognsvann	Stig	
71	Søndag	16	15.00	KM Rulleski	I5	Bogstad Badeplass	Styret	Påmelding og info kommer, oppvarming 14.30
72	Onsdag	19	18.30	Kalle i korken	I4	Heftyebautaen/Midtstuen parkering	Arno	
73	Lørdag	22	09.00	Løp rolig langtur	I2	Fossum Klubbhus	Syrdalen	
74	Søndag	23	15.00	Rulleski klassisk	I3	Jar Stasjon	Harald	
75	Onsdag	26	18.30	Blodsliter'n testkjøring i etapper	I4	Bogstad Badeplass	Andreas E.	
76	Lørdag	29	09.00	Løp rolig langtur	I2	"Vedskjulet"	Espen	
77	Søndag	30	14.00	Rulleski klassisk	I2	Jar Stasjon	Hjermann	
78	NOVEMBER							
79	Onsdag	2	18.30	Blodsliter'n smånapp	I3	Bogstad Badeplass	Knut E	
80	Lørdag	5	15.00	Blodsliter'n og GF	I5	Bogstad Badeplass	Styret	Påmelding og info kommer, oppvarming 14.30
81	DESEMBER							
82	Fre-Søn	9-11		Skeisamlingen	I2	Skeikampen	Harald/Sølve	Påmelding og info kommer