

Terminliste Overtoppen høst 2020							
MÅNED	DAG	Tid	Beskrivelse	Intens	Sted	Ansvarlig	kommentar
AUGUST							
Onsdag	12	18:00	Klubbmesterskap Open Water	I5	Bogstad Badeplass	Prietz/Ebbesen	Start 18:00 - deretter rolig løpetur (?)
Onsdag	12	18:30	Oppstart løpetrening	I2	Bogstad badeplass	Holm	Rolig løpetur 18:30 - mulig noen hufs
Lørdag	15	09:00	Langtur løping (sykkel for de som vil)	I2	Fossum Klubbhus	Landmark	
Onsdag	19	18:30	Waalertrening (på Bucket list!)	I4	Grefsenkleiva	Waalder	Bunn av Grefsenkleiva
Lørdag	22	09:00	Langtur løping (Sykkel for de som vil)	I2	Skansebakken	Clem	
Onsdag	26	18:30	Elghufs i Vestmarka	I4	Sems vann v / utfartsparkeringen - følg lenken	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	I2	Vedskjulet Frognerseteren	Mellbye	1,5 -2 timer
Søndag	30	15:00	Rulleski klassisk	I3	Bogstad Badeplass	Holter	Vi starter opp på rulleski!
SEPTEMBER							
Onsdag	2	18:30	Elghufs i Blodslitern	I4	Bogstad badeplass	Engern Sr.	
Helg	4-6		Tjømesamling		Tjøme - Hjermann	Hjermann/Prietz	KM mangelkamp - egen sak!
Onsdag	9	18:00	KM MTB	I4-I5	Bogstad badeplass	Anker-Rasch	Oppmøte kl 18:00/Start kl 18:30
Lørdag	12	09:00	Langtur i Vestmarka	I2	Øvre p-plass Vestmarksetra	Kumle	
Søndag	13	15:00	Rulleski klassisk	I3	Bogstad badeplass	Sørli	
Onsdag	16	18:30	Elghufs i Blodslitern	I4	Bogstad badeplass	Solberg	
fre-sø	18-20	09:00	MTB Samling SKÅBU / TOFTE	I2	SKÅBU hos TOFTE	Hans Erik	Egen påmelding
Lørdag	19	09:00	Langtur - High Five Maridalen	I2	Skar - Maridalen	Holm	High Five - Maridalsalpene. Info på web!
Søndag	20	15:00	Rulleski klassisk	I3	Jar stasjon	Holter	
Onsdag	23	18:30	Elghufs i Blodslitern	I4	Bogstad badeplass	Anker-Rasch	
Lørdag	26	09:00	Langtur	I2	Frognerseteren/Sporten	Børstad	
Søndag	27	15:00	Rulleski klassisk	I3	Bogstad badeplass	Prietz	
Onsdag	30	18:30	Elghufs i Blodslitern	I4	Bogstad badeplass	Petlund	
OKTOBER							
Lørdag	3	09:00	Langtur	I2	Frognerseteren/Sporten	Birger Solberg	
Søndag	4	14:30	Rulleski skøyting	I3	Jar stasjon	Ebbesen	
Onsdag	7	18:30	Med Kalle i Korken	I4	Midtstuen	Holter	
Lørdag	10	09:00	Langtur	I2	Årnes i Sørkedalen	Clem	
Søndag	11	14:00	Rulleski klassisk	I3	Bogstad Badeplass	Engern	
Onsdag	14	18:30	Intervaller i Akebakken	I4	Midtstuen skolegård	Sverdrup	
Lørdag	17	09:00	Langtur	I2	Sten gård (P-plass v. side ovenfor gården)	Huse	
Søndag	18	14:00	Rulleski skøyting	I3	Jar stasjon	Sølve	
Onsdag	21	18:30	Intervaller i Akebakken	I4	Midtstuen skolegård	Hjermann	
Lørdag	24	09:00	Langtur	I2	Vedskjulet - Frognerseteren	Børstad	
Søndag	25	14:15	Klubbmesterskap rulleski	I5	Bogstad badeplass	Styret	Påmelding innen 14:30, start 15:00
Onsdag	28	18:30	Intervaller i Akebakken	I4	Midtstuen skolegård/Bogstad badeplass	Sørli	Se web! Split location
Lørdag	31	09:00	Langtur	I2	Risbekkveien, innerst - følg lenken	Berggrav	
NOVEMBER							
Søndag	1	14:00	Rulleski, klassisk	I3	Bogstad Badeplass	Andreas E.	
Onsdag	4	18:30	Intervaller i Akebakken	I4	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	I2	Bogstad Badeplass	Prietz	
Onsdag	11	18:30	Intervaller i Akebakken	I4	Midtstuen skolegård/Bogstad badeplass	Jebsen	Se web! Split location
Lørdag	14	09:00	Langtur	I2	Frognerseteren/Sporten	Solberg	
Søndag	15	14:00	Rulleski klassisk	I3	Bogstad badeplass	Stolt Nielsen	
Onsdag	18	18:30	Intervaller i Akebakken	I4	Midtstuen skolegård/Bogstad badeplass	Hjemdal	Se web! Split location
Lørdag	21	09:00	Langtur	I2	Risbekkveien, innerst - følg lenken	Andreas E.	
Søndag	22	14:00	Rulleski klassisk	I3	Bogstad badeplass	Ellingsen	
Onsdag	25	18:30	Intervaller i Akebakken	I4	Midtstuen skolegård/Bogstad badeplass	Jon-Kristian	Se web! Split location
Lørdag	28	09:00	Langtur	I2	Fossum	Landmark	
Søndag	29	14:00	Rulleski klassisk	I3	Bogstad badeplass	Benestad	
DESEMBER							
Onsdag	2	18:30	Intervaller i Akebakken	I4	Midtstuen skolegård/Bogstad badeplass	Petlund	Se web! Split location
Lørdag	5						
Søndag	6						
Onsdag	9						
Lørdag	12						
Søndag	13						
Onsdag	16						
Lørdag	19						
Søndag	20						
Onsdag	23						
Oppsummert KM (intensjonsdatoer/gjennomføring):							
Helg	4-6		Tjømesamling		Tjøme - Hjermann	Hjermann/Prietz	KM mangelkamp - egen sak!
Søndag	25	14:15	Klubbmesterskap rulleski	I5	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
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 jurysak ved protest).							