

Treningsløp, løp, samlinger og stafetter - høsten 2019

Oppdatert per 28.6.2019

Treningsløp mv
Anbefalt for alle rekrutter
Anbefalt for rekrutter - lagløp/stafett
For spesielle aldersgrupper 10-12 år / 13-16
For de mer erfarne



Dag	Dato	Aktivitet	Sted / arrangør	Påmeld.	Informasjon om løpet finnes her
Lø	3. aug	Morgenfrisk i Follo #6, (kl. 10-13), nivå: kun A og C	Ingierstrand parkering	1. aug	https://eventor.orientering.no/Events/Show/11468
Helg	2.-7.aug	Hovedløpet og O-landsleir (14-16 år)	Tynset / www.hloll2019.no		
Lø	10. aug	Morgenfrisk i Follo #7, (kl. 10-13), nivå: kun A og C	Ingierstrand parkering	8. aug	https://eventor.orientering.no/Events/Show/11469
Helg	10. - 11. aug	Night Hawk - stafetter, individuelle løp, nattløp, 5-12 år: fellesstart med innlagte spennende opplevelser	Lillomarka	30. jun	https://nighthawk.no/nighthawk-2019/
ma-lø	12.-17.aug	Verdensmesterskap med publikumløp	Østfold	29.juli	https://www.facebook.com/events/1079755945566077/
Sø	18.aug	Hemingløpet med Trimtex-cup	Arr. Heming		https://eventor.orientering.no/Events/Show/10647
On	21. aug	Treningsløp med myr fotball, kl. 18	Ås - oppmøte gamle Esso/Deli de Luca		
Lø	24.aug	KM-Lang Askerløpet med Trimtex Cup, alle klasser	Asker, Dikemark	20. aug	https://eventor.orientering.no/Events/Show/10550
Sø	25.aug	KM-stafett (også for klasser D/H 11-12, D/H 13-16) + individuelt tilbud (nivå A, B C, N)	Asker, Dikemark	20. aug	https://eventor.orientering.no/Events/Show/10551
On	28.aug	Follo-O-karusell (start mellom kl. 18-19)	Nordkogen, Ås		http://follokarusellen.com/
Lø	31.aug	Nydalten med Trimtex cup	(Oslo)		https://eventor.orientering.no/Events/Show/10548
Sø	1. sep	Vi prøver å få til en samling for ungdommene (fra 13 år) med naboklubbene			
On	4. sep	Follo-O-karusell (NB! start mellom 17.30-18.30)	Bøleråsen skole, Langhus		http://follokarusellen.com/
Sø	8.sep	Nittedalsløpet KM Mellomdistanse Trimtex-løp	Nittedal		https://eventor.orientering.no/Events/Show/10573
On	11. sep	Treningsløp, kl. 18	Nordkogen - Arboretveien, ved fjernvarmeanlegget		
To-Sø	12.-15.sep	NM lang-, mellomdistanse & stafett	Vestfold		
Helg	14.-15.sep	O-trolleir (10-12 år - barn født 2007-2008-2009)	Ås		http://www.orientering.no/kretser/akershus-og-oslo/aktivitet/o-troll-leir/
Sø	15.sep	Folløløpet med Trimtex Cup	Nesodden		https://eventor.orientering.no/Events/Show/10554
On	18. sep	Treningsløp, kl. 18 (kan bli tidligere)	Nordkogen - Arboretveien, ved fjernvarmeanlegget		
Fr	20. sep	Norgescup sprint	Arr. Verdal OK	11. sep	
Lø	21. sep	Morgenfrisk i Follo #8, (kl. 10-13), nivå: kun A og C	Smerta, Ski golfklubb	19. sep	https://eventor.orientering.no/Events/Show/11470
Lø	21. sep	NM knockoutsprint	Arr. Verdal OK	11. sep	
Sø	22. sep	Norgescup finale senior/NM junior stafett	Arr. Verdal OK	11. sep	
Sø	22. sep	Årungen Rundt - terrengløp (ikke orientering)	Ås	20. sep	https://www.asil.no/Arungen-rundt.html
Ti	24. sep	Kretsmesterskap natt - alle klasser fra D11-12, N-åpen	Arr. Østmarka OK	18. sep	https://eventor.orientering.no/Events/Show/11413
On	25. sep	Treningsløp, (klokkeslett kommer)	Nordkogen - Arboretveien, ved fjernvarmeanlegget		
Lø	28. sep	Morgenfrisk i Follo #9, (kl. 10-13), nivå: kun A og C	Smerta, Ski golfklubb	26. sep	https://eventor.orientering.no/Events/Show/11471
	HØSTFERIE	HØSTFERIE	HØSTFERIE	HØSTFERIE	HØSTFERIE
Lø	5. okt	Morgenfrisk i Follo #10, (kl. 10-13), nivå: kun A og C	Smerta, Ski golfklubb	3. okt	https://eventor.orientering.no/Events/Show/11472
On	9. okt	Treningsløp med lykt, kl. 18 (***)	Oppmøte i NMBU-parken		
Helg	12.-13. okt?	Klubbmesterskap med rekruttsamling - dato usikker	Ås		
On	16. okt	Treningsløp med lykt, kl. 18 (***)	Oppmøte i NMBU-parken		
To	17. oktober	NM natt	Marikollen, Rælingen		
Lø	19.okt	Blodslitet	Fredrikstad		https://eventor.orientering.no/Events/Show/10913
On	23. okt	Treningsløp med lykt, kl. 18 (***)	Oppmøte i NMBU-parken		
On	30. okt	Treningsløp med lykt, kl. 18 (***)	Oppmøte i NMBU-parken		
Lø	2.nov	Kadaverløpet og Minikadaver	Ås		http://kadavern.oj-oj.net/
Lø	2.nov	Trollnatta og natt-O-toget (*)	ved Sognsvann		https://eventor.orientering.no/Events/Show/10910
Ti	31.des	Nyttårsløpet	Moss		https://eventor.orientering.no/Events/Show/9482

(***) Endringer i forhold til tid og sted kan forekomme. Noen lykter til utlån.

Treningsløp er onsdager kl. 18, samlingsplass som angitt, se kart. Alle aldre. Åpen for alle. Felles oppvarming og oppfølging av rekrutter. I tillegg blir det o-tekniske treninger enkelte torsdager. Disse og annen informasjon fra klubben annonseres på nettsidene; <https://asil.no/Orientering> og på Åpen post <http://asnmbu.oj-oj.net>
 Informasjon deles også på klubbens Facebookside <http://facebook.com/groups/1634644083286977/>
 Påmelding til løp og nærmere informasjon finnes på <http://eventor.orientering.no/Events>. Elektronisk versjon av sesongoversikt har direkte lenke til informasjon

Foll-O-karusellen er en lokal serie løp for alle med premiering til slutt (sum poeng for tre beste løp for konkurranseklassene)

Trimtex-cup er en regional ungdomscup for ungdom i alderen 13 til 16 år

Morgenfrisk i Follo: en serie med 10 løp på 10 lørdager fra april til oktober. A og C-løyper

<http://kolbotn-skimt-ol.idrettenonline.no/p/40189/morgenfrisk-i-follo>

(*) NATT-O-TOGET er for 13-16 år, fellesstart, alle løper samme løype, middels vanskelighetsgrad.

TROLLNATTA: -Troll-kort tilsvarer småtroll/N-åpen -Troll-mellom tilsvarer N-åpen,D/H10 -Troll-lang tilsvarer D/H 11-12, D/H13-16C

Andre treninger - Oppstart av styrketreningene annonseres (Facebook & Åpen post)			
Ukedag	Treningsform	Sted, oppmøtetid	Passer for
Mandag	Løpetur	Gymbygget på Ås ungdomsskole, kl. 18.30 (hele året, unntatt i skolens ferier og fridager)	Fra ca 13 år
	Styrketrening (sirkeltrening)	kl. 19:37-20.30 (hele året, unntatt i skolens ferier og fridager)	Fra ca 13 år
Onsdag	Treningsløp orientering	Sted varierer, start avhenger av lys (normalt kl. 18.00)	Alle
Noen torsdager	O-tekniske treninger	Sted vil variere (følg med på Åpen post eller Facebook. Vi håper på å ha noen treninger i løpet av høsten.	Fra ca 13 år, og for de som vil ha litt ekstra
Fredag	Styrke med oppvarming	Starter seinere i høst. Åshallen (Ås vgs) kl 17:00 Oppvarming: bakkeintervall eller o-løype, kl 18:00 Styrke inne i "treningslaben" (sørenden)	

Følg med for oppdatert info		
	* Nettsiden til Ås IL o-gruppa	https://www.asil.no/Orientering
	* På Facebook-gruppa "Orientering i Ås" (lukket)	https://www.facebook.com/groups/1634644083286977/
	* Åpen post	http://asnmbu.oj-oj.net/
	* Eventor terminliste og påmelding	http://eventor.orientering.no/
	*"Løping, ski, orientering og friidrett i NMBUI og Ås IL" - Facebook-gruppe (åpen)	https://www.facebook.com/groups/901618399905384/
	* Facebook-gruppe for 13-16-åringene "13-16 i Akershus og Oslo orienteringskrets"	https://www.facebook.com/groups/266572780186511/

Har du spørsmål ta gjerne kontakt med rekruttkomiteen

Ingunn Schei	ingunn.schei@icloud.com	95080305
Ingrid Tveite	ingrid.tveite@gmail.com	90565480
Lasse Bredal-Knutsen	lassekn@hotmail.com	41324273
Eli Moe	eliomini@yahoo.com	91746720
Trener		
Christoffer Gundersen	cgunder1@gmail.com	90934237

OPPMØTE FOR DE FØRSTE ONSDAGSTRENINGENE - Nordskogen - Arboretveien ved fjernvarmeanlegget

