

Sesonginfo Ungdomsgruppa Raumar, 2013



Raumar-gjengen på O-landsleiren, Skeikampen august 2012 (Foto: Erik Borg)

O-sesongen nærmer seg, og noen av påmeldingsfristene til vårens arrangementer er like om hjørnet. Her kommer litt info om noen av høydepunktene i sesongen.

Det er også mange o-løp i Sverige i påsken, noen løpere fra Raumar kommer til å delta i noen av disse løpene – info kommer senere!

12-14.april, kretssamling Stavern

2. helga etter påske er det kretssamling – Se:

<http://www.orientering.no/krets/AOOK/Nyhetsarkiv/Sider/Vårsamling-for-13-16-år-i-Stavern-12-14-april-2013.aspx>

20-21. april, Norwegian spring – Varteig skole/ Sarpsborg

Lørdag er det Vårstafetten. Det løpes i klassene D 13-16 og H13-16. 1. og 3. etappe har B-nivå (tilsv. H/D 13-14), og 2. etappe C-nivå. På 2. etappe kan det løpe inntil 2 løpere samtidig! **Stafetten egner seg for alle i gruppa, vi håper flest mulig blir med!**

Påmelding vil bli annonsert på hjemmesiden i god tid før påske. Det er også mulig å løpe mellomdistanse i ordinære klasser denne dagen for de som ikke ønsker å delta i stafett. Søndag er det SOLrenningen, langdistanseløp (ordinære løypelengder).

27-28. april, Lørdagskjappen og Smålenene-løpet

Det er viktig at de som skal løpe TIO helgen etter stiller i minst et av disse løpene.

3-5. mai, TIO-mila

Det er lagt ut info om turen på hjemmesida. Foreldre kan gjerne bli med på turen. Her kommer litt info om stafetten (4 etapper):

Sträcka	Gaffling	Svårighet	Banlängd (km)
1	Ja	B	4,8
2	Nei	C	3,2
3	Ja	B	4,0
4	Ja	A	5,9

Nytt av året er at det er lov å løpe 2 løpere både på 2. og 3. etappe! **Stafetten egner seg for alle i gruppa, og vi håper flest mulig blir med på vårsesongens høydepunkt! [Se mer info på hjemmesida om reise og opplegg \(dette er allerede lagt ut\).](#)**

Påmeldingsfrist 8. mars!

11-12. mai, klubbssamling med deltagelse i Nydalens SKs løp søndag – info kommer på hjemmesiden

18-20. mai, Pinseløp på Kongsberg og Hedmark

8. juni, 15-stafetten – info kommer på hjemmesiden

14-16. juni er det hovedløps-forberedende kretssamling – mer info kommer

21-23. juni er det O-festival i Kristiansand (her er det ikke stafett i år)

3-4. august arrangeres Hovedløpet i Sandefjord



Amund på pallen, Hovedløpssprinten 2012

5-7. august er det O-landsleir i Sandefjord – sesongens høydepunkt

Andre høydepunkter for enkelte vil forhåpentligvis være "Unionsmatchen" 7-9. juni med uttagningsløp 27. april og 12. og 26. mai.

Ellers er det mange o-løp (bl.a. Trimtex-cup i kretsen), og treninger i tillegg til dette. Oslo City-cup arrangeres på tirsdager etter påske, og det vil være o-treninger på kart i april. Når City-cupen er ferdig vil vi ha intervalltrening en dag i uka slik vi hadde i fjor.

Følg med på hjemmesidene!

Nø! heller ikke med å ta kontakt med gruppeansvarlig Øystein på e-post oystein.rapp@gmail.com, eller telefon 97 12 74 60, eller Oppmann Torunn Hoel, e-post erikhoel@online.no, eller telefon 928 56 612 om dere har noe dere ønsker å ta opp eller lurer på!

Husk o-treningene på onsdagene framover! Vi sees!