

Sesonginfo Ungdomsgruppa Raumar, 2014



Gutta som tok KM-stafettgull i 2013

Her kommer litt info om noen av høydepunktene i sesongen.

4.-6.april, kretssamling i Østfold

Mer info kommer!

12-13. april (Palmehelga), Lørdagskjappen i Moss og Smaaleneneløpet i Indre Østfold

Lørdagskjappen er 1 uttakningsløp til Unions-matchen.

17-20. april Påskesamling for ungdom/ familier i Gøteborgsområdet

1 o-teknisk økt skjærtorsdag

2 økter langredag

Deltagelse i Öjetrampen utenfor Trollhättan påskeaften

Deltagelse i Bohuslunken utenfor Uddevalla 1. påskedag

Sosiale aktiviteter

Påmelding/ info er lagt ut på hjemmesiden. Påmeldingsfrist 6. mars.

26-27. april, Norwegian spring – Mo gård, Rokke i Halden

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 3 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).

2-4. mai, TIO-mila, Eksjö i Småland

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

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Svårighet
1	5,5 km	Ja	B
2	3,6 km	Nej	C
3	4,3 km	Ja	B
4	6,8 km	Ja	A

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 et av vårsesongens høydepunkt! Mer info kommer på hjemmesida om reise og opplegg.**

10-11. mai, Knut Valstads minneløp og 15-stafetten

1. løp i Trimtex cup, uttak Unions-match og tittelforsvarer i stafetten ☺

31. mai til 1. juni

Unions-matchen, Moss

Interkretskamp 7 løpere i HD 13-14 og HD 15-16. Uttakningsløp. Vi håper på 3-4 deltagere fra Raumar.

7-9. juni, Pinseløp på Kongsberg og Hedmark

13-15. juni er det hovedløps-forberedende kretssamling – mer info kommer

27-29. juni er det **O-festival på Norefjell** (her er det ikke stafett i år)

9-10. august arrangeres **Hovedløpet** i Verdal i Nord-Trøndelag



Amund på kretsens vinnerlag i HL-stafetten 2013

11-13. august er det O-landsleir i Verdal – sesongens høydepunkt•

Andre høydepunkter for enkelte vil som nevnt over forhåpentligvis være "Unionsmatchen" 31. mai til 1. juni med uttakningsløp 12. april og 10. og 18. 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 fra april, og det vil være o-treninger på kart fra april. Når City-cupen er ferdig vil vi ha intervalltrening en dag i uka slik vi hadde i fjor.

Følg med på hjemmesidene!

Nøi heller ikke med å ta kontakt med gruppeansvarlig Øystein på e-post oystein.rapp@gmail.com, eller telefon 97 12 74 60.

Husk o-treningene på onsdagene framover! Vi sees!