**Sesonginfo Ungdomsgruppa Raumar, 2015**

Treninger/ lokale karuselløp:

I ungdomsgruppa vil vi denne sesongen tilby trening 3 dager i uka for de aller ivrigste fra ukene etter påske. På onsdager og torsdager vil det være tilbud på innenfor både A, B og C-nivå i vankelighetsgrad. Jr/sr vil ha treningstilbud samme tid og sted.

* Tirsdager: Oslo City cup i april. O2-trening (løpeintervaller) i samarbeid med lokale skiklubber fra mai.
* Onsdager: Raumar o-karusell-løp (de som løper OCC i april løper eller intervall-trening på tirsdagene løper denne økta som en rolig økt)
* Torsdager: O-teknisk spesialøkt

Følg med for nærmere info på [www.raumar.net](http://www.raumar.net) og i facebook-gruppa ”Raumar 13-16”. Vi ønsker påmelding til treningene.

Her kommer litt mer info om noen av høydepunktene i sesongen:

**3.-5. april Påskesamling for ungdom/ familier i Gøteborgsområdet**

1 o-teknisk økt langfredag

Deltagelse i Öjetrampen utenfor Trollhättan påskeaften

Deltagelse i Bohuslunken utenfor Uddevalla 1. påskedag

Sosiale aktiviteter. Det er mulig å delta på deler av dette (1.-3 dager).

Påmelding/ info legges ut på hjemmesiden. Påmeldingsfrist 25. mars.

**10.-12.april, kretssamling i Vestfold**

Se info på hjemmesiden! Påmeldingsfrist i Eventor og på hjemmesiden innen 26. mars.

**18-19. april, Norwegian spring – Missingmyr Rygge (Sarpsborg og Halden arrangerer)**

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).

**24-26. april Jubileumsløpet (Kolbotn, kveldsløp sprint), Lørdagskjappen i Moss og Smaaleneneløpet i Indre Østfold**

Lørdagskjappen er 1. uttakningsløp til Unions-matchen.

**2.-3. mai 15-stafetten og Knut Valstads minneløp**

**8.-10. mai, TIO-mila, Skepptuna Stockholm (15 km nord for Arlanda)**

Det vil bli lagt ut info om turen på hjemmesida. Foreldre kan gjerne bli med på turen.

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

**23.-25. mai**, Pinseløp på Kongsberg eller Hedmark. Vi satser på en større felles klubtur her. Mer info kommer.

**30.-31. mai**

**Unions-matchen, Västergötland**

Interkretskamp 7 løpere i HD 13-14 og HD 15-16. Uttakningsløp. Vi håper på 2-3 deltagere fra Raumar.

**12-14. juni** er det hovedløps-forberedende kretssamling – mer info kommer

**26-28. juni er det O-festival som Nydalen arrangerer ved Sognsvann** (her er det ikke stafett i år)

**8-9. august arrangeres Hovedløpet** i Larvik

**10-12. august er det O-landsleir i Larvik** – sesongens høydepunkt

**14-15. august arrangeres Night Hawk-stafetten i Oslo**

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, Raumar-karusellen på onsdager 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!

Nøl 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!