

## Info jr-gruppa Raumar, vårsesongen 2018

### Treninger/ lokale karuselløp etc.:

I juniorgruppa vil vi denne sesongen tilby trening 2-3 dager i uka fra ukene ca. 10. april. På onsdager (starter fra 11. april) og torsdager (starter når det blir bart terreng i Raumar-land) vil det være treningstilbud.

- Tirsdager: Oslo City cup fra 3. april (OCC). Løpetrening på tirsdager senere.
- 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, når det blir snøfritt

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

Her kommer litt mer info som ikke ligger i NOFs sesongplan:

**7-8. april Väskuststafetten og Herkules skogsdåd i Göteborg**

**14-15. april, Norwegian spring – (Sarpsborg og Halden arrangerer)**

**20-22, Dagssamling Lørdag (mer info om sted etc. kommer) og Lørdagskjappen i Moss søndag**

**27-29. april: TIO-mila, Nynäshamn, Stockholm**

**3-6. mai Camp Norway Modum og Hønefoss. Mer info kommer.**

**19-21. mai: Pinseløp med Norgescup, Kongsberg**

**26-27. mai: NM sprint (Norgescup) og sprintstafett, Sandnes/ Stavanger**

**15-17. juni: Jukola-stafetten Finland. Mer info kommer**

**22-26. juni: O-festivalen, Fossum, Inkl. Norgescup alle dager**

Ellers er det mange o-løp (i kretsen og ellers).

NøI heller ikke med å ta kontakt med Ståle, [staale@raumar.net](mailto:staale@raumar.net) tlf. 930 45 883 eller Øystein [oystein.rapp@gmail.com](mailto:oystein.rapp@gmail.com), tlf. 97 12 74 60 eller Ingrid, [ingrid.rapp@siemens.com](mailto:ingrid.rapp@siemens.com), 92 42 13 91

Husk o-treningene framover! Vi sees!

