**Sesonginfo Ungdomsgruppa Raumar, 2018**

Treninger/ lokale karuselløp:

I ungdomsgruppa vil vi også denne sesongen tilby trening 2-3 dager i uka for de aller ivrigste fra ca. 10. april. På onsdager (starter fra 11. april) og torsdager (starter når det blir bart terreng i Raumar-land) vil det være tilbud på innenfor både A, B og C-nivå i vanskelighetsgrad. Jr/sr vil ha treningstilbud samme tid og sted.

* Tirsdager: Oslo City cup fra 3. april (OCC). O2-trening (løpeintervaller) i samarbeid med lokale skiklubber fra medio 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, når det blir snøfritt

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 på facebook.



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

**7-8. april Västkuststafetten og Herkules skogsdåd i Gøteborg** for 15-16 løperne

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

Vårspretten (mellomdistanse) lørdag og søndag er det SOLrenningen, (mellomdistanse).

**20-22, kretssamling i Strømstad**

Påmeldingsfrist etc. er utløpt.

**27-29. april, TIO-mila, Nynäshamn (sør for Stockholm)**

Det er lagt ut info om turen på hjemmesida. Foreldre kan gjerne bli med på turen. Vi har meldt på 2 ungdomslag og har plass til inntil 12 løpere på disse.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sträcka** | **Banlängd** | **Gaffling** | **Svårighet** |
| 1 | 3,7 km | Ja | B |
| 2 | 3,9 km | Ja | B |
| 3 | 2,8 km | Ja | C |
| 4 | 3,5 km | Ja | B |

**6. mai er det Høydepunktet som Østmarka OK arrangerer**

Trimtex – cup og 1. uttaksløp Unionsmatch

**12-13. mai Nydalten og OK Øst**

Uttak Unionsmatch

**26-27. mai Unions-matchen, Ringerike**

Interkretskamp 7 løpere i HD 13-14 og HD 15-16. Uttakningsløp. Vi håper på 1-2 deltagere fra Raumar.

**2. juni 15-stafetten, Oppsal**

15 løpere per stafettlag, alle aldre og nivåer. Mer info kommer.

**15-17. juni** er det kretssamling på Camp Stokke– mer info kommer.

**22-24. juni er det O-festival som Fossum arrangerer**

**4-5. august arrangeres Hovedløpet** i Kristiansand

**6-8. august er det O-landsleir i Kristiansand** – sesongens høydepunkt.

**11-12. august arrangeres Night Hawk-stafetten på Konnerud**

**19. august arrangeres Romeriksløpet** av Raumar

**22-23. september er det O-idol** og NM-jr-stafett, i Sandefjord (H/D16-).

**20. oktober er det Blodslitet** og sesongavslutning

Ellers er det mange o-løp (bl.a. Trimtex-cup i kretsen).

Nøl 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, 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!