



O-Sesongen 2026

Velkommen til ny orientingssesong!

Alle faste treninger skal ligge i **Spond**. For treninger på kart er det veldig fint om du/dere krysser på forhånd slik at vi vet ca hvor mange som kommer. Se ellers på hjemmesida <https://asnmbu.oj-oj.net/>.

Spørsmål angående rekrutter og ungdom rettes til rekruttgruppa (ung.orientering@asil.no, eller ingunnberget@gmail.com). For øvrige spørsmål ta kontakt med leder (Linn) eller sportslig leder (Jostein)

Interesse påmeldinger

Til turer med felles overnatting og til stafetter må man melde seg på via **klubbaktiviteter** som ligger under «**klubben**» etter pålogging i Eventor (se bilde). På telefon, klikk på navnet ditt, deretter klubb. Påmeldingene anses som bindende når fristen går ut.

<https://eventor.orientering.no/Activities?organisationId=402>



Årets klubbture

Hva	Dato	Kommentar
Pinseløp på Hedmark	23-25 mai	Løpene er Norges Cup for juniorer. Det organiseres felles overnatting hvis tilstrekkelig interesse. Kolliderer med Unionsmatchen for 13-16 åringer så det kan være flere fra klubben blir tatt ut til dette
O-festivalen	19-21 juni	Norges cup for junior og Senior Det er bestilt hytter på Storsanden camping.
Norges cup og O-idol	18-20 sept	Senior, junior og 16-åringer
25 manna	10-11 okt	Alle. Forutsetter tilstrekkelig interesse Buss reise og hotell overnatting (rimelig hotell)
Samling	Okt?	For ungdom. Overnattingstur til Trampen



Treninger og Follo-karusell

Vi kommer i større grad til å bruke spesifikke opplegg for å ha mer fokus på O-teknikk for mer erfarne løpere (A og B nivå). **Oppmøte er derfor kl 18 presis.** Følg med i Spond for oppdatert informasjon om hva som er o-teknisk fokus for de ulike øktene. Til Follo-karusell er det felles avreise kl 17:30 fra Eika.

Alle treningen er åpne for alle, men 8 april og 6, 13 og 20 mai inviterer vi nye som vil prøve spesielt fra kl 17:30 for opplæring.

Dato	Hvor	Kart	Arrangører
8-apr.	Brekkekroken	Vardåsen	Jostein + Anders
15-apr.	Tusenfryd	Svartskog	Ann Kr + Børresen
22-apr.	Grønnslett	Aschjem	Jostein + Anders
29-apr.	Esso	Åsmåsan	Tyra + Olav
6-mai	Varmesentralen/ NMBU	Campus/Nordskogen	Ivar + Linus
13-mai	Varmesentralen/ NMBU	Campus/Nordskogen	Ingunn + 14 åringer
20-mai	Ålerudmyra	KK-rerun	Gunnar T
27-mai	Lekeplass Glimmerveien	Eldor	Dyre, Erlend, Sigurd
3-juni	Oppmøte Eika	NFO	NFO
10-juni	Gulli-krysset	Kroer	Gunnar B + Per Henning
17-juni	Handicap stranda	Breivoll	Vollset
12-aug.	Smerta	Smerta	Fiane-Pedersen
19-aug.	Esso		
26-aug.	Oppmøte Eika	Follo-karusell	Måren
2-sep.	Brekkekroken		Maria, Johanna, Mari A
9-sep.	Oppmøte Eika	Follo-karusell	Simen
16-sep.	Gulli-krysset	Kroer	Trygve, Kevin, Simon
23-sep.	Grønnslett	Aschjem	Malin, Linn, Beate
?	Trampen	Eldor, Klubbmesterskap	Johanna + Trygve
14.10 (?)	Oppmøte Eika	Follo-karusell	NFO



Stafetter

Husk interessepåmeldinger

Dato	Navn	Arrangør/Sted
15.03	Halden O-meeting	Halden
1-2.5	Tiomila	Tranås, Sverige
14.05	Kvistkvaset	Ås IL
06.06	15 stafetten	Oppsal Orientering
30.08	KM stafett	Fredrikstad
06.09	NM stafett	Driv IL, Oppsal
07.10	Harry Lagert nattstafett	Nydalen SK
10-12.10	25 manna	Sverige

Utvalgte løp og arrangement

Oversikt over alle løp ligger på <https://eventor.orientering.no/Events>. Her har vi tatt med de viktigste løpene for ulike alder og nivå.

Rekrutter og ny-begynner (opp til 12 år)

Dato	Hva og hvor
14 mai	Kvistkvaset Fellesstart løp for rekrutter (det er lov å ha følge) Ålerudmyra skytebane, Kroer
13-14 juni	O-troll samling: O-aktiviteter med andre regioner i klubben og overnatting. For 10-12 år. Man kan være med på deler om ikke begge dager passer.
19 september	O-troll festival. Orienteringsløp i Oslo med mange ulike typer aktiviteter. Opp til 13 år



Ungdom (13-16 år) – Trimtex cup og andre viktige datoer

Trimtex cup er for 13-16 år, men løpene er åpent for alle. De fem beste løpene teller, det gis poeng for resultat, innspurt fra siste post og utvalgte strekk (veivalg eller klatring). Løpene merket stjerne er prioritert (KM, kort reise og finale). Merk at Lørdagskjappen (25/4), Smaaleneneløpet (26/4) og KM mellom (16/5) uttagningsløp til unionsmatchen (uttak gjøres av kretsen).

Nr	Dato	Klubb	Type
1	09.05	Østmarka - Høydepunktet - KM sprint*	Sprint
2	10.05	Nydalens SK - Nydalten - prolog og jaktstart	Mellom
3	16.05	IL Koll - KM mellom* (også uttak Unionsmatchen)	Mellom
4	30.05	Nittedal OL - Nittedalsløpet	Mellom
5	31.05	Lillomarka OL - Gromløpet	Lang
6	16.08	Fossum IF - Fossumløpet	Mellom
7	23.08	Fet OL - Huldersprinten	Mellom
8	29.08	Nordre Follo orientering - KM lang*	Lang
9	06.09	Driv IL/Oppsal orientering – Fellesstart*	Mellom
10	12.09	Asker SK - Askerløpet	Lang
11	13.09	Raumar orientering - Romeriksløpet *- Finale med sosialt arrangement	Lang

Husk også

Dato	Hva
25.4.	Lørdagskjappen (uttak unions matchen) (Moss)
26.4	Smaaleneneløpet (uttak unions matchen) (Indre Østfold)
23-25 mai	Unionsmatchen
13-15 juni	Camp Stokke
31 juli – 5 august	Hovedløp og hovedlandsleir (i år i Nydalen)
18-20 september	O-idol (for 16 åringer)



Oslo City Cup

Dette er sprint løp i Oslo med sammenlagt resultater og en finale. Løpene går på tirsdager, og det vil i de fleste tilfeller være best med kollektiv transport. I sprintløp er vinnertiden 12-15 minutter og løpene går på sprintkart (målestokk oftest 1:5000) i gater og parker. Oversikt over løpene finner dere her:

<https://eventor.orientering.no/Documents/Event/49299/1/Innbydelse>

Nr	Dato	Klubb	Sted
1	07.04	Lillomarka	Rådhusplassen/Akershus festing
2	14.04	Bækkelaget SK	Holmlia sportsklubb
3	21.04	Nydalen	Løren flerbrukshall
4	06.05	Heming	
5	13.05	Oppsal (finale)	

Norges cup løp Junior & Senior

[Eventor - Serier - 2026 Trimtex Norgescup junior](#)

[Eventor - Serier - 2026 Trimtex Norgescup senior](#)

Dato	Navn	Arrangør	Hvem	Gren
10-12/4	NM sprint	Sandnes IL	Jr & Sr	Fre-lør: Sprint med prolog og knock-out, Søndag: Sprintstafett
18-19/4	Halden O-Meeting Mellom	Halden SK	Sr	Lørdag: mellom, Søndag: Lang
23/5	JWOC uttak sprint	Raumar Orientering	Jr	sprint
24/5	Elgdilten	Hamar OK, Løten o-lag	Jr	mellom
25/5	Løvspretten	Hamar OK, Løten o-lag	Jr	lang
19-21/6	O-Festivalen	Freidig	Jr & Sr	Fredag: sprint, Lørdag: mellom, søndag:lang
3-5/9	NM-uka	Driv IL, Oppsal Orientering	Jr & Sr	Torsdag: lang (jr&sr) Fredag: kvalifisering (sr) Lørdag: Mellom finaler (jr&sr) Søndag: Stafett
18-20/9	NC mellom og O-idol	Frol IL	Jr & Sr 16-år	Fredag: sprint Lørdag: mellom Søndag: Jaktstart sr, NM jr stafett
17/10/26	NM ultralang	Fredrikstad SK	Jr & Sr	ultralang