## http://mittskrivebord.ous-hf.no/ikbViewer/Content/479007/OUS_logo_gif.gif

Ous Bedriftsidrettslag

|  |
| --- |
| **Gruppeårsberetning 2022** |
| Lag/gren: Løping  Dato: 7.12.2022  Gruppeleder: Martin Furu |
| Informasjon om laget/grenen:  Løpegruppe som samles for å gjennomføre løpeøkter, samt invitere hverandre til interessante arrangementer og samlinger. Vi gjennomfører i tillegg løpeteknikkurs for alle OUS BILs medlemmer. I 2022 har det blitt avholdt tre løpeteknikkurs. I tillegg avholdt vi et Running Camp opplegg i september som ble svært godt tatt imot av deltakerne |
| Sportslige resultater:  Flere av gruppens deltakere har deltatt på Sentrumsløpet, Oslo maraton, og Bygdøymila i 2022. I tillegg har enkelte deltatt på andre arrangementer som København maraton og Bislett 24. |
| Trening- og kampoppmøte:  Hver tirsdag på Voldsløkka i sommerhalvåret, inne på Bislett i vinterhalvåret. Vi har per i dag gjennomført 37 treninger. 20 personer totalt har registrert oppmøte i 2022, hvor den med flest oppmøter har deltatt 19 ganger, og færrest har en deltakelse. |
| Rekruttering:  Vi er en mindre «kjerne» på 7 personer, og opplever et tilfang etter hvert kurs vi gjennomfører. Lav terskel for å delta, så det er mange som deltar kun en gang i blant. |
| Felles aktiviteter:  Løpetreninger, en og annen langtur, arrangementer |
| Navn på de som er på laget:  Det er per i dag 57 personer som mottar invitasjoner til løpetrening hver tirsdag |