

TERMINLISTE, Treningsløp og div. lokale løp 2013.

Orkanger IF o-avd. / Børsa IL o-avd.

DATO		LØP	ARRANGØR	KART / STED
On. 01.	Mai	Treningsløp	BIL - Jan Helge Dørdal	Lyngstua
Ti. 07.	Mai	Treningsløp, sprint	OIF - Ann Karin Evjen	Evjen, Follo
On. 15.	Mai	Treningsløp	BIL - Ragnar Ingdal	Seljan
On. 22.	Mai	Treningsløp, stafett	OIF - Øyvind Østeggen	Oksbåsen
Sø. 26.	Mai	Finn Fram Dagen	OIF - Heidi Flå (styret)	Ulvåsen
On. 29.	Mai	O-karusell	Klæbu IL	
On. 05.	Juni	Treningsløp	BIL - Johan og Lorents Landrø	Huåsen
Lø. 08.	Juni	KM mellomdistanse	OK Nidarøst	
On. 12.	Juni	O-karusell	OIF - Rolf Wærnes, Ola Grendal	Geitryggen, Hauklia
Ti. 18.	Juni	Treningsløp	OIF - Ola Skorstad	Ulvåsen
On. 26.	Juni	O-karusell	Børsa IL	Huåsen
On. 03.	Juli	Treningsløp	BIL - Johan og Kristian R. Hammer	Huåsen, Svorkmyra
Ti. 09.	Juli	Bedriftsløp	IL Leik	
On. 31.	Juli	Treningsløp	OIF - Jan Peder Hegdal	Knykmarka
On. 07.	Aug	Klubbmesterskap	BIL - Morten Blækkkan	Kvernsjøen
Sø. 11.	Aug	Hølund-løpet	IL Leik	
On. 14.	Aug	O-karusell	Melhus IL	
Sø. 18.	Aug	KM sprint / Tambarskj.	OIF - Rolf Wærnes, Ola Neraune	Idrettsparken
On. 21.	Aug	Treningsløp	BIL - Arnt Johan Skjetne	Ravnåsen
F-S 23.-25.	Aug	Midt-Norsk	Røros / Os (sprint, lang, stafett)	
Lø. 24.	Aug	Treningsløp, fjell	BIL - Arne Drugli	Samsjøen
Ti. 27.	Aug	Klubbmesterskap	OIF - (rekrutt) Anders, Elfrid, Jan P.	Ulvåsen
On. 28.	Aug	O-karusell	OL Gaula	
Lø. 31.	Aug	KM lang	Skøyнар	
Sø. 01.	Sept	KM stafett	Verdal	
On. 04.	Sept	Treningsløp, sprint	OIF - Jan Egil Ruud	Idrettsparken
Lø. 14.	Sept	O-karusell, stafett	IL Leik	
On. 18.	Sept	Treningsløp, Natt	BIL - Arne Gaustad	Lyngstua
On. 25.	Sept	Treningsløp, Natt	OIF - Anders Solstad	Østhusen
Sø. 06.	Okt	Høstløpet	Børsa IL	

Alle treningsløp og event. endringer blir annonsert under spalten " **det skjer** " i avisa Sør-Trøndelag, og O-karusellen blir annonsert under spalten " **Fra kretser og lag** " i Adresseavisen. **Annonsering og resultatlister blir også lagt ut både på OIF og BIL sine hjemmesider**
<http://www.orkanger-if.no> <http://www.borsa-il.no>
dersom opplysningene gis til Rolf, ro-w@online.no og Jan Helge, jador@online.no

EKT vil bli benyttet på alle løp - brikke kan kjøpes fra lagene, eller leies for hvert løp. Tap av leid brikke må erstattes av hver enkelt.

Alle treningsløp (unntatt fjelløp og nattløp) har **nybegynnerløype hvor alt er gratis**, og hvor arrangøren kan være **behjelpelig med veiledning**.

Løypelengder: Nybegynner ca. 1,5 km - Lett (C-løype) 2 km - A /B 2,5 km - A/B 4,5 km
Sprint: Nybegynner - Kort (1,5 km) - Lang (2,5 km)

Startkontingent / kjøp av kart: Kr. 40,- Plastmapper: Kr. 5,- Leie av brikke: Kr. 10,-

Vel møtt til en ny trivelig og sosial O-sesong !