

TERMINLISTE, Treningsløp og div. lokale løp 2014.

Orkanger IF o-avd. / Børsa IL o-avd.

DATO		LØP	ARRANGØR	KART / STED
On.	09. April	Treningsløp, sprint	OIF - Anders Solstad	Follo
To.	24. April	Treningsløp, sprint	OIF - Jan Peder Hegdal	Evjen skole
To.	01. Mai	Treningsløp	BIL - Jan Helge Dørdal	Lyngstua (Kl. 12.00)
To.	08. Mai	Treningsløp, sprint	OIF - Ann Karin Evjen	Grendstuggu Evjen
On.	14. Mai	Treningsløp	OIF - Anders Solstad	Espen
Sø.	18. Mai	KM sprint	Freidig	
On.	21. Mai	O/G-karusell	IL Leik	
On.	28. Mai	Treningsløp	BIL - Rita og John H. Hammer	Ramsjøkartet Nord
Sø.	01. Juni	Finn Fram Dagen	OIF - Heidi Flå	Ulvåsen
On.	04. Juni	O/G-karusell	BIL - Morten Blækkan	Huåsen, Rianvegen
To.	12. Juni	Treningsløp	OIF - Øyvind Østeggen	Oksbåsenområdet
On.	18. Juni	O/G-karusell	Klæbu IL	
Lø.	21. Juni	KM mellomdistanse	OL Gaula	
Ti.	24. Juni	Bedriftsløp	OIF - Rolf Wærnes, Ola Grendal	Ulvåsen
To.	03. Juli	Treningsløp	BIL - Johan og Lorents Landrø	Ramsjø Arena
Ti.	08. Juli	Bedriftsløp	IL Leik	
On.	30. Juli	Treningsløp	OIF - Arne Grønset	Øvre Rødåsen
On.	06. Aug	Treningsløp, fjell	BIL - Ragnar Ingdal	Søvasskjølen
On.	13. Aug	Treningsløp	BIL - Arnt Johan Skjetne (Brita G.)	Ramnåsen, Toilvolln
F-S	15.-17. Aug	Midt-Norsk	Stj.Blink/Varden (sprint, lang, stafett)	Stjørdal / Meråker
On.	20. Aug	O/G-karusell	OIF - Rolf Wærnes, Ola Neraune	Geitryggenkartet
Lø.	23. Aug	KM langdistanse	Malvik IL	
Sø.	24. Aug	KM stafett	Freidig	
Ti.	26. Aug	Klubbmesterskap	OIF - Ola Skorstad	Ulvåsen
On.	03. Sept	O/G-karusell	OL Gaula	
Lø.	13. Sept	O/G-karusell, stafett	Melhus IL	
Lø.	20. Sept	Ungdomsløp/Tambar-skjelven/Høstløpet	Børsa IL - John H. Hammer	Ramsjø Arena
Ti.	23. Sept	Treningsløp, Natt	OIF - Henny og Andreas Helbæk	Knyken
On.	01. Okt	Treningsløp, Natt	BIL - Arne Gaustad	Lyngstua

Annonsering, resultatlistor og eventuelle endringer blir 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

Starttid for alle treningsløp er fra kl. 18.00

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 fjellløp og nattløp) har **nybegynnerløype hvor alt er gratis**, og hvor arrangøren kan være **behjelpelig med veiledning**.

Ca. løypelengder: Nybegynner 1,5 km - Lett (C-løype) 2 km - A /B 2,5 km - A/B 4,5 km
Sprint: Nybegynner (700 - 800m) - Kort (1,5 km) - Lang (2 - 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 !