

TERMINLISTE, Treningsløp og div.. lokale løp 2015. Orkanger IF o-avd. / Børsa IL o-avd.

DATO		LØP	ARRANGØR	KART / STED
Fre. 01.	Mai	Treningsløp	BIL - Jan Helge Dørdal	Lyngstua sør
To. 07.	Mai	Treningsløp	OIF - Anders Solstad	Espen
On. 13.	Mai	Treningsløp	BIL - Ragnar Ingdal	Lyngstua nord
To. 21.	Mai	Treningsløp	OIF - Øyvind Østeggen	Oksbåsenområdet
Ma. 25.	Mai	Finn Fram Dagen	OIF - Heidi Flå	Ulvåsen
On. 27.	Mai	O/G-karusell	BIL- Morten Blækkann	Ramsjøkartet
To. 28.	Mai	Treningsløp, sprint	OIF- Ola Neraune / Oddveig Lien	Follo
Ti. 02.	Juni	Bedriftsløp	OIF- Rolf Wærnes / Ola Skorstad	Ulvåsen
Lø. 06.	Juni	KM sprint	Byåsen IL	
Sø. 07.	Juni	KM langdistanse	Melhus IL	
On. 10.	Juni	O/G-karusell	IL Leik	
On. 17.	Juni	Klubbmesterskap	BIL- Arnt Johan Skjetne	Ramnåsen
On. 24.	Juni	O/G-karusell	OIF - Ola Grendal / Tore Kanestrøm	Geitryggen, Lomtjønna
On. 01.	Juli	Treningsløp	BIL- Anna M. Hammer/Jorun Hammer	Seljan
On. 08.	Juli	Treningsløp, sprint	OIF- Ann Karin Evjen / Elfrid By	Ulvåsen
On. 05.	Aug.	Treningsløp	OIF – Arne Grønset	Geitryggen, Spjøttia
Sø. 16.	Aug.	Hølundløpet, fellesst.	IL Leik	
On. 19.	Aug.	O/G-karusell	Klæbu IL	
Sø. 23.	Aug.	Treningsløp, fjell	BIL- John Henry Hammer	Resdalen
F-S 28.-30.	Aug.	Midt-Norsk	OIF / Byåsen IL (sprint, lang, stafett)	Idrettsparken / Knyken
On. 02.	Sept	O/G-karusell	Melhus IL	
Lø. 05.	Sept	KM mellomdistanse	Trollelg	
Lø. 12	Sept	O/G-karusell, stafett	OL Gaula	
On. 30.	Sept	Treningsløp, natt	BIL- Arne Gaustad	Lyngstua

Annonsering, resultatlister 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 fjelløp 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 !