

TERMINLISTE for treningsløp og div. lokale løp 2016
Orkanger IF o-avd. / Børsla IL o-avd.

DATO	LØP	ARRANGØR	KART / STED
Søn. 1. mai	Treningsløp	BIL - Jan Helge Dørdal	Lyngstua
Ons. 4. mai	Treningsløp	OIF - Rolf Wærnes	Råbygda
Ons. 11. mai	Skolesprint	OIF o-avd.	Grøtte
Ons. 11. mai	Treningsløp	BIL - Rita og John Henry Hammer	Grønneset
Ons. 18. mai	Treningsløp, sprint	OIF - Ola Neraune / Oddveig Lien	Follo
Søn. 22. mai	Finn Fram Dagen og treningsløp, kortdist.	OIF - Heidi Flå / Ann Karin Evjen	Ulvåsen
Ons. 25. mai	Treningsløp	OIF - A. Solstad / A. Moa Solstad	Espen
Ons. 1. juni	Treningsløp	BIL - Morten Blækkan	Huåsen
Ons. 8. juni	O/G-karusell	IL Leik	
Ons. 15. juni	Klubbmesterskap	OIF - Ola Skorstad / H. og A. Helbæk	Knyken
Ons. 22. juni	O/G-karusell	Klæbu IL	
Ons. 29. juni	Treningsløp	BIL - Arne Gaustad	Ramsjøkartet
Ons. 6. juli	Treningsløp	OIF - Øyvind Østeggen	Oksbåsen
Ons. 13. juli	Treningsløp	BIL - Arnt Johan Skjetne	Ramnåsen
Ons. 20. juli	Treningsløp	BIL - A. M. og J. Hammer / L. Berg	Seljan
Ons. 3. aug.	Treningsløp	OIF - Arne Grønset	Geitryggen/Lomtj.
Ons. 10. aug.	Treningsløp	BIL - Morten Blækkan	Blækkåsen
Ons. 17. aug.	O/G-karusell	OL Gaula	
Ons. 24. aug.	Treningsløp	OIF - T. Kanestrøm / A. K. Berdal	Knykenkartet
Lør. 27. aug.	Treningsløp, fjell	BIL - Rita og John Henry Hammer	Resdalen
Ons. 31. aug.	O/G-karusell	Melhus IL	
Ons. 7. sept.	Treningsløp	BIL - Ragnar Ingdal	Lyngstua nord
Lør. 10. sept.	O/G-karusell, stafett	OIF - Ola Grendal	Knyken
Lør. 17. sept.	Treningsløp	OIF - Tore Martinsen	Knykenkartet

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 Tore: tokane@online.no og
John Henry: hammerjohnh@gmail.com

Startid for treningsløp er fra kl. 18.00 unntatt løp på lørdager og søndager.

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 - 800 m) - Kort (1,5 km) - Lang (2 - 2,5 km)

Startkontingent / kjøp av kart. kr 50. Barn/ungdom tom. 16 år kr 20. Leie av brikke kr 10.

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