

# TERMINLISTE, Treningsløp og div. lokale løp 2010.

## Orkanger IF o-avd. / Børsa IL o-avd.

DATO	LØP	ARRANGØR	KART / STED
Lø. 01. Mai	Treningsløp, "Finn fram dagen"	BIL - John H. Hammer	Lyngstua
To. 06. Mai	Treningsløp	OIF- Magnar Fandrem, Thor Isdahl	Hovsbakkan
Ma. 10. Mai	Treningsløp	BIL - Arnt Johan Skjetne	Lyngstua
On. 19. Mai	Treningsløp, Staf. 2et.	OIF- Thor Isdahl, Øivind Østeggen	Ulvåsen
On. 26. Mai	O-karusell	Krokstadøra IL Normaldistanse	
Sø. 30. Mai	Tambarskjelven / KM	OIF - Rolf Wærnes Mellomdistanse	Oksbåsen
On. 02. Juni	O-karusell	BIL - Team Hammer Normaldist.	Huåsen
On. 09. Juni	Huldrespretten	Skogsjentene	
To. 10. Juni	Treningsløp	BIL - Øistein By, Arne Gaustad	Huåsen
On. 16. Juni	O-karusell	IL Leik Mellomdistanse	
Sø. 20. Juni	St.Hans-kuten	OL Gaula	
To. 24. Juni	Klubbmesterskap	OIF- Ola Grendal	Mjovatnet
On. 30. Juni	Treningsløp	BIL - Lorents og Johan Landrø	Huåsen
Ti. 06. Juli	Treningsløp	OIF- Arne Grønset, Oddveig Lien	Øvre Rødåsen
(uke 29) Juli	Treningsløp (VM test)	OIF - Odd Petter Thoresen	Ulvåsen / Oksbåsen
L-S 24.-25. Juli	Fjelløp 2-dagers	Ålen IL	
On. 04. Aug	Treningsløp, Fjell	BIL - Ragnar Ingdal	Husdalen
S-S 08.-15. Aug	WM / WOC	Trondheim	
On. 18. Aug	O-karusell	Klæbu IL Normaldistanse	
F-S 20.-22. Aug	MNM	Verdal OK (sprint, normal, stafett)	
On. 25. Aug	O-karusell	OIF - Ola Neraune Normaldistanse	Ustmarka
Sø. 29. Aug	Hølondaløpet	IL Leik	
On. 01. Sept	O-karusell	OL Gaula Mellomdistanse	
Lø. 04. Sept	KM-langdistanse	Steinkjer (STOK / NTOK)	
Lø. 11. Sept	O-karusell	Melhus IL Sonestafett	
To. 23. Sept	Treningsløp, Natt	BIL - Ola Unsgård	Lyngstua
L-S 25.-26. Sept	Tour de Trondh. / KM	NTNUI KM-sprint	
On. 29. Sept	Treningsløp, Natt	OIF - Anders Solstad	Østhusen
Sø. 03. Sept	Høstløpet	BIL - B. Gabrielsen, A. M. Hammer	Huåsen

Utenom løpene blir det i år arrangert **opplæring / o-trening** i Ulvåsen følgende tirsdager kl. 18.00:  
4. mai - 11. mai - 18. mai - 25. mai - 24. august - 31. august

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](mailto:ro-w@online.no) og John Henry, [johnhammer@loqal.no](mailto:johnhammer@loqal.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 er ansvarlig for **hjelp og veiledning**. Dessuten stiller arrangøren med **ferdigtegnede kart** både til nybegynnerløypa og C-løypa.

**Løypelengder:** Nybegynner ca. 1,5 km - Lett (C-løype) 2 km - 2,5 km - 4,5 km  
Startkontingent / kjøp av kart: Kr. 30,- Plastmapper: Kr. 5,- Leie av brikke: Kr. 10,-

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