

TERMINLISTE, Treningsløp og div. lokale løp 2009.
Orkanger IF o-avd. / Børsla IL o-avd.

DATO	LØP	ARRANGØR	KART / STED
Fr. 01. Mai	Treningsløp	BIL - John H. Hammer, fra Rosmoveien	Lyngstua nord
Ti. 05. Mai	Treningsløp	OIF - Magnar Fandrem, Thor Isdahl	Nedre Rødåsen
To. 14. Mai	Treningsløp	BIL - Lorents Landrø	Huåsen
On. 20. Mai	O-karusell	Klæbu IL Sprint	
Lø. 23. Mai	Tambarskjelven	Børsla IL KM-mellomdistanse	Lyngstua sør
On. 27. Mai	O-karusell	OIF - Rolf Wærnes, Normaldistanse	Oksbåsen
On. 03. Juni	O-karusell	Melhus IL Mellomdistanse	
Ma. 08. Juni	Treningsløp, Staf. 2et.	OIF - Thor Isdahl, Øyvind Østeggen	Oksbåsen
On. 10. Juni	Huldrespretten	Skogsjentene	
Sø. 14. Juni	St.Hans-kuten	OL Gaula	
On. 17. Juni	Treningsløp	OIF - Ola Grendal	Mjovatnet
On. 24. Juni	O-karusell	Krokstadøra IL Mellomdist. / Sprint	
Ti. 30. Juni	Klubbmesterskap	BIL - Arne Gaustad	Huåsen
F/S 3./5. Juli	Dølauka	Nord-Østerdalen	
Lø. 11. Juli	Fjelløp	Ålen IL	
Lø. 25. Juli	Treningsløp	BIL - John H. Hammer	Knyken / Sika
To. 30. Juli	Treningsløp	OIF - Ola Neraune	Ustmarka
Lø. 08. Aug.	Treningsløp, Fjell	OIF - Arne Grønset	Fjellkjøsvatnet
On. 12. Aug.	Treningsløp	BIL - Ola Unsgård	Huåsen
Sø. 16. Aug.	Hølundaløpet	IL Leik	
On. 19. Aug.	O-karusell	OL Gaula Normaldistanse	
Fr. 21. Aug.	MNM-sprint	Kvikne IL	
Lø. 22. Aug.	MNM-lang	Kvikne IL	
Sø. 23. Aug.	MNM-stafett	Kvikne IL	
On. 26. Aug..	O-karusell	BIL- R.Ingdal/A.M.Hammer, Normaldist.	Huåsen
Ti. 01. Sept.	Treningsløp	OIF - Henny og Andreas Helbæk	Knyken
Fr. 04. Sept.	KM-sprint	Selbu IL	
Lø. 05. Sept.	KM-mellomdist.	Selbu IL	
Sø. 06. Sept.	KM-stafett	Stjørdals-Blink	
Lø. 12. Sept.	O-sonestafett	IL Leik	
On. 23. Sept.	Treningsløp, Natt	BIL - Johan og Kristian R. Hammer	Lyngstua
On. 30. Sept.	Treningsløp, Natt	OIF- Anders Solstad	Østhusen
Sø. 04. Okt.	Høstløpet	BIL - Arnt Johan Skjetne	Lyngstua

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 på OIF sin hjemmeside <http://www.orkanger-if.no> dersom opplysningene gis til Rolf Wærnes, tlf. 92656797, ro-w@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 er ansvarlig for **hjelp og veiledning**. Dessuten stiller arrangøren med **ferdigtegnede kart** både til nybegynnerløypa og C-løypa.

Løypelengder : Nybegynner ca.1,5km - Lett (C-løype) 2km - 2,5km - 4,5km

Startkontingent / kjøp av kart: Kr. 30,- Plastmapper: Kr. 5,- Leie av brikke: Kr. 10,-

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