



Oversikt over Frols orienteringsløp 2018

Dato	Arrangør	Arrangement	Kart / Sted	Kommentar
5.april	Frol	TA Sprint 1	Staupshaugen	
11.april	Frol	O-sjuer-1	Hegle	Fri start 1800-1930
15.april	Frol	Blåveisløpet	Børsåsen	
18.april	Frol	O-sjuer-2	Momarka	Fri start 1800-1930
25.april	Verdal	Bygdakamp-1		Fri start 1800-1930
2.mai	Frol	O-sjuer-3	Børsåsen	Fri start 1800-1930
9.mai	Frol	Bygdakamp-2	Banmyra	Fri start 1800-1930
12.mai	Frol	KM Sprint	Røstad	
16.mai	Frol	O-sjuer-4	Langåselva	Fri start 1800-1930
23.mai	Frol	O-sjuer-5	Jamtknepet / Huldervatnet	Fri start 1800-1930
30.mai	Skøyнар	Bygdakamp-3	Beitfeltet, Stokkvola	Fri start 1800-1930
6.juni	Frol	O-sjuer-6	Storlidalen / Skihytta	Fri start 1800-1930
13.juni	Verdal	Bygdakamp-4		Fri start 1800-1930
20.juni	Frol	O-sjuer-7	Munkebyvollen / Klingertjønna	Fri start 1800-1930
15.aug	Frol	O-sjuer-8	Storåsen	Fri start 1800-1930
22.aug	Frol	Bygdakamp-5	Davebustan. Arena Skihytta	Fri start 1800-1930
29.aug	Frol	O-sjuer-9	Rinnleiret	Fri start 1800-1930
5.sept	Skøyнар	Bygdakamp-6	Høgåsen/ Skilbrigt	Fri start 1800-1930
12.sept	Frol	O-sjuer-10	Nybrotta / Lavøya	Fri start 1730-1900
26.sept	Frol	O-sjuer-11	Storlidalen / Skihytta	Fri start 1900-2030, Natlløp, kveldsmat i skihytta

O-sjuer

O-sjuern er treningsløpene i Frol. Her er det ulike løyper og vanskelighetsnivå å velge mellom for barn, voksen og veteraner. Noen løper og noen går. Løpene arrangeres i nærområdet på Levanger, og foregår på onsdager i april, mai, juni, august og september. Nærmere informasjon om løpene blir lagt ut på hjemmesiden og facebook. Påmelding og kjøp av kart gjøres på arena før start. Premie til alle med minst 7 deltakelser.

Kr 50,- pr. løp inkl. kart, plastlomme og evt leiebrikke. Max. 150,- pr. familie.

Bygdakamp

Bygdakampen er helt likt arrangement som o-sjuern. Bygdakampen er et samarbeid mellom Frol, Verdal OK og Skøyнар OK (Skogn). Premie til alle barn med minst 3 deltakelser og voksen med 6 deltakelser.

TA Sprint

Hver vår arrangeres TA sprint som består av 5 o-løp på Innherred hvor barn og ungdom er målgruppe. Men det er også her åpent for alle aldre. Med sprint menes lett orientering, ofte i byggefelt, hvor utfordringen er å følge med på kartet i høy fart. Frol arrangerer TA sprint nummer en, mens resterende arrangeres påfølgende torsdager av Skøyнар (12.apr), Steinkjer (19.apr), Stjørdals-Blink (26.apr) og Verdal (3.mai). Påmelding på eventor.orientering.no eller på Arena. Premiering på siste løp til sammenlagtvinners og for alle med minst 4 deltakelser. Frol betaler påmelding på alle TA sprint løp for alle barn og ungdommer som er Frol medlem.

Blåveisløpet

Blåveisløpet er et tradisjonelt kretsløp med deltagere fra hele Trøndelag med klasser for alle aldre.

Påmelding på eventor.orientering.no eller på Arena. Premie til alle barn opp til 14 år og vinnere.

Frol betaler påmelding for alle barn og ungdommer som er Frol medlem.

KM - Kretsmesterskap

Det arrangeres hvert år kretsmesterskap i Sprint, Mellomdistanse, Langdistanse, Stafett og Natt for alle aldre.

Frol arrangerer i år KM-Sprint. Påmelding på eventor.orientering.no eller på Arena for nybegynnere. Premie til alle barn opp til 14 år og vinnere. Frol betaler påmelding for alle barn og ungdommer som er Frol medlem.



Mannskapsliste O-sjuer og Bygdakamp

Dato	Løp	Kart / Sted	Anvarlig	Løypeleger	Mannskap
11.april	O7-1	Hegle	Rune Lyngen	Carl Petter Lyngen	Anne Kvam (Småtroll), Mette Lyngen, Ivar Reinås, Terje Rennan, Jo Langøygaard, Randi Stavrum, Ole Petter Stavrum,
18.april	O7-2	Momarka	Arild Vassenden	Maren Grande	Guro Torpe (Småtroll), Håvard Vassenden, Anne Midtbust, Ole Hustad, Marieke Scherjon. Bente Kjøenstad
2.mai	O7-3	Børsåsen	Randi Stavrum	Marit Sandstad	Sølvi Hermansen (Småtroll), Ole Petter Stavrum, Jostein Nordvoll, Dagfinn Valstad, Line Løvås, Terje Rennan
9.mai	BK2	Banmyra	Paul Sirum	Randi Haugskott	Gøril Rønning Sund (Småtroll), Torbjørn Sirum, Trygve og Else Skavhaug, Unni og Ove Haugskott
16.mai	O7-4	Langåselva	Hermann Leithe	Ulf Forseth Indgaard	Magnhild Forseth Indgaard (Småtroll), Olav Martin Indgaard, Marte Skoglund, Espen Leirset, Morten Berg Skjei, Eskil Rønning
23.mai	O7-5	Jamtknepet / Huldervatnet	Rolf Alstad	Tobias Alstad	Ragnhild Lynum (Småtroll), Lena Alstad, Hågen Lynum, Odd Gunnar Berg, Inger Myren
6.juni	O7-6	Storlidalen / Skihytta	Torje Munkeby	Johan Otto Munkeby	Ragne Munkeby (Småtroll), Randi Ulseth, Otte Munkeby, Mathilde Munkeby, Atle Bakken
20.juni	O7-7	Munkebyvollen / Klingertjønna	Jo Langøygaard	Yngve Skogstad	Marianne Langøygaard (Småtroll), Odd Anders Alstad, Janne Granamo, Kine Sofie Sandstad Skjeset, Vegard Karlsen
15.aug	O7-8	Storåsen	Joar Munkeby	Kjell Inge Munkeby	Arne Marius Munkeby (Småtroll), Laila Munkeby, Per Bjørn Munkeby, Veronica Leithe
22.aug	BK5	Davebustan. Arena Skihytta	Ståle Matberg	Sara Profors	Heidi Matberg (Småtroll), Sverre Matberg, Magne Okkenhaug, Kirsten Toubro, Robert Ressem, Heidi Stendal
29.aug	O7-9	Rinnleiret	Kristian Matberg	Jan Inge Jacobsen	Marita Øyen (Småtroll), Lene Jacobsen, Astrid Kvam, Jan Jacobsen, Tore Tofte, Marianne Mathisen
12.sept	O7-10	Nybrotta / Lavøya	Bente Sundsvik	Stian Sundsvik	Line Sundsvik (Småtroll), Jonny Sundsvik, Karianne Fremstad Holden, Vidar Venås, Hans Maltzau
26.sept	O7-11	Storlidalen / Skihytta	Bjørn Åge Reinås	Randi Johanne Skjerve	Anita Myhr Imsland (Småtroll), Martin Myhr Imsland, Randi Jensen, Svend Arne Skjulsvik, Gro Teodorsen

Ansvarlig kontakter løypelegger og mannskap i god tid og fordeler oppgaver. Arrangørinstruks ligger på frolil.no -> Orientering -> Dokumenter -> For arrangører:

<https://frolil.no/wp-content/uploads/2018/02/arrangementinstruks-o-sjuer-og-bygdakamp.pdf>

Småtroll: Frol har som mål å videreutvikle tilleggsaktiviteter for de minste på O-sjuer. Derfor har en person på hvert arrangement fått ansvar for dette. Tilleggsaktivitet er opp til arrangør, men kan for eksempel være Labyrinth eller "Småtroll-løype". Trenger ikke være oriteringsrelatert. Se her for flere tips: <http://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/>



Mannskapsliste kretsløp

TA Sprint 1 – Torsdag 5.april – Staupshaugen

Ansvarlig: Arne Grevskott

Løypelegger: Gunnar Vatn

Mannskap: Hans Lund (tidtaking), Martin Vister (Speaker), Mathilde Rundhaug, Rolf Alstad, Grete Smestad, Randi Jensen, Svend Arne Skjulsvik, Mari Kilskar Grevskott, Ragne Munkeby, Mathilde Munkeby, Lise Olsen, Lena Alstad, Jonny Sundsvik, Sølvi Hermansen, Kine Sofie Sandstad Skjeset

Blåveisløpet – Søndag 15.april – Børsåsen

Ansvarlig: Olav Martin Indgaard

Løypelegger: Harald Bakken

Mannskap: Hans Lund (tidtaking), Fritjof Sandstad (Speaker) Magnhild F Indgaard, Jo Severin Matberg, Joar Munkeby, Laila Munkeby, Kjell Inge Munkeby, Arne Marius Munkeby, Per Bjørn Munkeby, Veronica Leithe, Freddy Roger Moen, Per Anders Røstad, Bente Sundsvik, Bjørn Olav Nygård, Mette Kilskar, Magne Okkenhaug, Kirsten Toubro, Ragnhild Lynum, Hågen Lynum, Hans Maltzau, Atle Bakken, Randi Haugskott, Randi Johanne Skjerve

KM Sprint – Lørdag 12.mai – Røstad

Ansvarlig: Lars Sandstad Skjeset

Løypelegger: Isak Bergset

Mannskap: Hans Lund (tidtaking), Håvard Vassenden (Speaker), Isa Mari Sandstad, Marit Sandstad, Eirin S Hafstad, Jo Forseth Indgaard, Ulf Forseth Indgaard, Gørill Rønning Sund Johan Bjørnås Asphjell, Jørgen Fiskum, Øystein Uthaug, Maren Grande, Yngve Skogstad, Stian Sundsvik, Line Sundsvik, Berit Ressem, Robert Ressem, Håvard Dybdahl, Anne Kvam, Ivar Reinås, Mette Kilskar, Odd Anders Alstad, Frank Robert Rysgård, Anne Rysgård, Martin Myhr Imsland, Bjørn Åge Reinås

Ansvarlig kontakter løypelegger og mannskap i god tid og fordeler oppgaver. Diverse arrangørdokumenter ligger på frolil.no -> Orientering -> Dokumenter -> For arrangører:

<https://frolil.no/dokumenter-2/for-arrangorer/?avdeling=orientering>