



Oversikt over Frols orienteringsløp 2019

Dato	Arrangør	Arrangement	Kart / Sted	Kommentar
10.april	Frol	O7-1	Hegle	Fri start 1800-1930
24.april	Skøyнар	BK1	Vårtun/Nesheim	Fri start 1800-1930
25.april	Frol	TA Sprint 3	Hegle	
1.mai	Frol	Blåveisløpet	Børsåsen	
8.mai	Verdal	BK2	?	Fri start 1800-1930
15.mai	Frol	O7-2	Banmyra	Fri start 1800-1930
22.mai	Frol	O7-3 / BK3	Langåselva	Fri start 1800-1930
29.mai	Frol	O7-4	Gjeldsåsen	Fri start 1800-1930
2.juni	Frol	KM Stafett	Jamtknepet	
5.juni	Skøyнар	BK4	Lundsbustaden ved Torsbustaden	Fri start 1800-1930
12.juni	Frol	O7-5	Storlidalen	Fri start 1800-1930
19.juni	Frol	O7-6	Vulusjøen / Skallstuggu	Fri start 1800-1930
14.aug	Frol	O7-7	Lavøya	Fri start 1800-1930
21.aug	Frol	O7-8	Jamtknepet	Fri start 1800-1930
28.aug	Verdal	BK5	?	Fri start 1800-1930
4.sept	Frol	O7-9	Storåsen	Fri start 1800-1930
11.sept	Frol	BK6	Staupshaugen	Fri start 1800-1930
18.sept	Frol	O7-10	Momarka	Fri start 1730-1900
25.sept	Frol	Natt-O	Banmyra	Treningsløp. Ca kl 1930.

O-sjuer (O7)

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 nærrområdet 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 (BK)

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. Løpene er lagt til torsdager: 4.april - Verdal, 11.april - Verdal, 25.april - Frol, 2.mai - Skøyнар og 9.mai - Steinkjer. 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 deltagerer 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-Stafett. 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.

Natt-O

Treningsløp. Gratis deltakelse. Påmelding på stedet. Ingen servering. Fri start ca kl 1930-2000 når det er mørkt nok.



Mannskapsliste O-sjuer og Bygdakamp

Revidert 3.mars 2019

Dato	Løp	Kart / Sted	Anvarlig	Løypeleger	Mannskap
10.april	O7-1	Hegle	Bente Sundsvik	Line Sundsvik	Trine Munkeby (Småtroll), Jonny Sundsvik, Mette Kilskar, Ståle Matberg, Ole Petter Vestheim
15.mai	O7-2	Banmyra	Torbjørn Sirum	Paul Sirum	Randi Jensen (Småtroll), Else Skavhaug, Trygve Skavhaug, Hans Lund, Gunnar Vatn
22.mai	BK3/ O7-3	Langåselva	Magnhild Forseth Indgaard	Ulf Forseth Indgaard	Anne Margrete Kvam (Småtroll), Ivar Reinås, Olav Martin Indgaard, Atle Bakken, Harald Bakken
29.mai	O7-4	Gjeldsåsen	Arne Grevskott	Eirin Svanøe Hafstad	Mari Kilskar Grevskott (Småtroll), Jan Jacobsen, Marita Øyen, Bjørn Olav Nygård, Elise Taylor Spets
12.juni	O7-5	Storlidalen	Robert Ressem	Vegard og Jonas Ressem	Berit Ressem (Småtroll), Frank Robert Rysgård, Anne Rysgård, Astrid Svendgård, Steinar Hemming
19.juni	O7-6	Vulusjøen/ Skallstuggu	Herman Leithe	Carl Petter Lyngen	Marte Elisabeth Haukdal (Småtroll), Eskil Rønning, Marte Skoglund, Espen Leirset, Lars Sandstad Skjeset
14.aug	O7-7	Lavøya	Odd Anders Alstad	Johan Bjørnås Asphjell	Ann Kristin Alstad (Småtroll), Janne Granamo, Lena Lyngsaunet Alstad, Marit Sandstad, Fritjof Sandstad
21.aug	O7-8	Jamtknepet	Torje Munkeby	Mathilde og June Munkeby	Randi Ulseth (Småtroll), Otte Munkeby, Ragne Munkeby, Viktoras Urbonas
4.sept	O7-9	Storåsen	Joar Munkeby	Jo Forseth Indgaard	Lorents-Hilmar Munkeby, (Småtroll), Kjell Inge Munekby, Laila Munkeby, Arne Marius Munkeby, Per Bjørn Munkeby,
11.sept	BK6	Staup	Bjørn Åge Reinås	Randi Johanne Skjerve	Gro Teodorsen (Småtroll), Lene Jacobsen, Kristian Matberg, Johan Skjerve, Ragnhild Skjerve
18.sept	O7-10	Momarka	Magne Okkenhaug	Håvard Vassenden	Arild Vassenden (Småtroll), Kirsti Toubro, Anne Midtbust, Guro Torpe, Hans Maltzau
25.sept	Natt-O	Banmyra	Kine Sofie Sandstad Skjeset	Isak Bergset	

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

<https://frolil.no/wp-content/uploads/2019/03/arrangrml-osjuer-2019.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 orienteringsrelatert. Se her for flere tips: <http://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/>



Mannskapsliste kretsløp

TA Sprint 3 – Torsdag 25.april – Hegle

Ansvarlig: Rolf Alstad

Løypelegger: Stian Sundsvik

Mannskap: Hans Lund (Tidtaking), Fritjof Sandstad (Speaker), Anne Margrete Kvam, Ivar Reinås, Harald Bakken, Atle Bakken, Jo Langøygaard, Marianne Langøygaard, Kine Sofie Sandstad Skjeset

Blåveisløpet – Onsdag 1.mai – Børsåsen

Ansvarlig: Randi og Ole Petter Stavrum

Løypelegger: Gøril Rønning Sund og Randi Haugskott

Mannskap: Hans Lund (Tidtaking), Martin Vister (Speaker), Lene Jacobsen (Premier), Jonny Sundsvik, Martin Stavrum, Jan Inge Jacobsen, Astrid Kvam, Kristian Matberg, Jostein Nordvoll, Yngve Skogstad, Maren Grande, Håvard Dybdahl, Sølvi Hermansen, Grete Smestad, Kjell Inge Munkeby, Laila Munkeby, Lorents-Hilmar Munkeby, Per Bjørn Munkeby, Svend Arne Skjulsvik

KM Stafett – Søndag 2.juni – Jamtknepet

Ansvarlig: Jo Severin Matberg

Løypelegger: Tobias Alstad og Gunnar Vatn

Mannskap: Øystein Haug (Tidtaking), Håvard Vassenden (Speaker), Randi Haugskott (Premier), Rolf Alstad, Mette Kilskar, Marit Sandstad, Isa Mari Sandstad, Sølvi Hermansen, Sverre Matberg, Svend Arne Skjulsvik, Arild Vassenden, Heidi Krogstad Stendal, Asbjørn Stendal, Olav Martin Indgaard, Randi Ulseth, Otte Munkeby, Odd Gunnar Berg, Inger Myren, Vidar Venås, Ole Hustad, Randi Jensen

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>

Hvis det ikke passer

Bytt innbyrdes eller finn stedfortreder. Husk å informere løpsledere om bytter.