

Oversikt over Frols orienteringsløp 2021

| Oversikt over Frols orienteringsløp 2021 | | | | |
|--|------------|-------------------------|--------------|-----------------------|
| Dato | Arrangør | Arrangement | Kart/sted | Kommentar |
| 08.apr | Frol IL | TA- sprint løp 1 | Hegle | Kretsløp |
| 14.apr | Frol IL | O- sjuer 1 | Staupshaugen | Fri start 18.00-19.30 |
| 21.apr | Frol IL | O- sjuer 2 | Børsåsen | Fri start 18.00-19.30 |
| 28.apr | Frol IL | O- sjuer 3 | Storåsen | Fri start 18.00-19.30 |
| 02.mai | Frol IL | Blåveisløpet | Børsåsen | Kretsløp |
| 05.mai | Frol IL | O- sjuer 4/ Bygdakamp 1 | Masteråsen | Fri start 18.00-19.30 |
| 12.mai | OK Skøyнар | Bygdakamp 2 | Ronglan | Fri start 18.00-19.30 |
| 19.mai | Frol IL | O- sjuer 5 | Gjeldsåsen | Fri start 18.00-19.30 |
| 26.mai | Verdal OK | Bygdakamp 3 | Balhald | Fri start 18.00-19.30 |
| 02.jun | Frol IL | O- sjuer 6 | Langåselva | Fri start 18.00-19.30 |
| 09.jun | Frol IL | O- sjuer 7/ Bygdakamp 4 | Jamtkneppet | Fri start 18.00-19.30 |
| 16.jun | Frol IL | O- sjuer 8 | Skallstuggu | Fri start 18.00-19.30 |
| 04.aug | Frol IL | Sprint, hovedløp | Sentrum | Hovedløpet |
| 05.aug | Frol IL | Lang, hovedløp | Nybrotta | Hovedløpet |
| 18.aug | OK Skøyнар | Bygdakamp 5 | Stokkvola | Fri start 18.00-19.30 |
| 25.aug | Frol IL | O-sjuer 9 | Nybrotta | Fri start 18.00-19.30 |
| 01.sep | Verdal OK | Bygdakamp 6 | Leksdal | Fri start 18.00-19.30 |
| 08.sep | Frol IL | O- sjuer 10 | Nybrotta | Fri start 18.00-19.30 |

O- sjuer (10 stk.).

O-sjuern er treningsløpene til Frol, arrangeres for 42. gang. Her er det ulike løyper og vanskelighetsgrad å velge mellom for barn, unge voksne og veteraner. Noen løper og noen går. Løpene arrangeres i nærområdene på Levanger og alltid på en onsdag fra april til og med september, med unntak av juli. Nærmere informasjon om løpene legges ut på hjemmesiden til Frol IL og på facebook. Påmelding og kjøp av kart gjøres på arena (samlingsplass) før start. Premiering til alle med minst 7 løp. Startkontingent kr. 50 pr. løp. Maks. kr. 150 pr. familie.

Trening innenfor et idrettslag regnes ikke som et arrangement. I hvilken grad o -sjuerne blir arrangert som, avhenger av hvordan utviklingen av coronaen går, hvordan vaksinerings går, coronaregler osv., slik det ser ut nå, kan det bli likende arrangement som i fjor, der postene står ute noen dager og løperne tar tiden selv, printer ut kart osv. Det er kun løpere under 20 år som kan løpe konkurranse ifølge reglene i dag (15.3.21). Inntil videre gjennomføres O-sjuer med disse tilpasningene:

<https://frolil.no/wp-content/uploads/2021/03/tilpasninger-o-sjuer-2021.pdf>

Bygdakamp (6 stk.)

| | | | | |
|---------|------------|-------------|-------------|-------------------------|
| 5. mai | Frol IL | Bygdakamp 1 | Masteråsen | Fri start 18.00 – 19.30 |
| 12. mai | OK Skøyнар | Bygdakamp 2 | Ronglan | Fri start 18.00 – 19.30 |
| 26. mai | Verdal OK | Bygdakamp 3 | Balhald | Fri start 18.00 – 19.30 |
| 9. juni | Frol IL | Bygdakamp 4 | Jamtkneppet | Fri start 18.00 – 19.30 |
| 18. aug | OK Skøyнар | Bygdakamp 5 | Stokkvola | Fri start 18.00 – 19.30 |
| 1. sep | Verdal OK | Bygdakamp 6 | Leksdal | Fri start 18.00 - 19.30 |

Hvorvidt det blir noen bygdakamp i år, er avhengig av hvordan det går med smittesituasjonen i Norge grunnet coronaviruset og hvilke smitteregler som gjelder til enhver tid. Pr i dag (15.3.21) er det kun barn og unge under 20 år som kan trene/ konkurrere i egen o -krets /region. Alle arrangement for voksne er avlyst. Hvis det blir aktuelt med bygdakamp i år, foreslås dette lagt inn i to av o -sjuerne. Dette bl.a. hvis bygdakampen blir avlyst, har Frol uansett to o -sjuere i stedet som løpstilbud samme uka, men vi miste 4 andre løp dessverre. Om bygdakampen blir avlyst (vårsesongen), kan det være aktuelt å få til tre løp på høsten, hvis smittesituasjonen/ vaksinerer gjør det mulig.

Bygdakampen arrangeres etter samme mal som o- sjuern, arrangeres for 37. gang. Bygdakampen er et samarbeid mellom Frol IL, Verdal OK og OK Skøyнар. Premie til alle barn (16 år og yngre) må ha minst 3 løp og voksen (17 år og eldre) må ha minst 6 løp. Premiering skjer på det siste løpet.

TA sprint (5 stk.)

Hver vår arrangeres TA sprinten som består av 5 sprint o-løp på Innherred hvor barn og ungdom er målgruppen. Men det er også åpent for alle aldre. Med sprint menes lett orientering, ofte i tett bebyggelse, hvor utfordringene er å følge med på kartet i høy fart. Påmelding på eventor.orientering.no eller på samlingsplass. Premiering på siste løpet til sammenlagtvinners og til alle med minst 4 løp. Frol betaler startkontingenten for alle barn og ungdommer som er medlem av Frol IL.

Pr i dag kun åpent for løpere under 20 år, grunnet coronaregler (15.3.21).

Blåveisløpet

Blåveisløpet er et tradisjonelt kretsløp med deltakere fra hele Trøndelag med klasser for alle aldre. Påmelding på eventor.orientering.no eller på samlingsplass. Premie til alle barn opp til 14 år og vinnere. Frol betaler startkontingenten for alle barn og ungdommer som er medlem av Frol IL.

Kun åpen for løpere under 20 år, grunnet coronaregler (15.3.21).

Hovedløpet 2021.

Det arrangeres hvert år hovedløpet (uoffisielt norgesmesterskap) i sprint og lang for løpere i alder mellom 14 – 16 år. Frol er i år arrangør av dette mesterskapet. Dette er nedsatt en egen arrangementskomite i Frol for dette og som trenger mye hjelp av Frols medlemmer for å gjennomføre dette arrangementet.

Mannskapsliste O -sjuer og Bygdakamp

| Mannskapsliste O- sjuer og Bygdakamp, pr 15.03.21. | | | | | |
|--|------------|--------------|------------------|---|--|
| Dato | Løp | Kart/sted | Ansvarlig | Løypelegger(e) | Mannskap |
| 14.apr | O-7-1 | Staupshaugen | Øystein Haugen | Carl P. Lyngen | Camilla Hengebøl(småtroll), Kaisa Stina Sandstad, Grete Salater, Håvard Dypdahl, Silje Salomonsen |
| 21.apr | O-7-2/ | Børsåsen | Arne Grevskott | Stian Sundsvik | Mari Kilskar Grevskott (småtroll), Harald Bakken, Jan Jacobsen, Marita Øyen, Marit Sandstad |
| 28.apr | O-7-3 | Storåsen | Joar Munkeby | Eirin Svanø Hafstad | Lornts Hilmar Munkeby (småtroll), Kjell Inge Munkeby, Laila Munkeby, Arne Marius Munkeby, Veronika Leite |
| 05.mai | O-7-4 BK 1 | Masteråsen | Magne Okkenhaug | Håvard Vassenden | Arild Vassenden (småtroll), Kjersti Toubro, Anne Midtbust, Lene Jacobsen, Kristian Matberg, Randi J. Skjerve, Anders Hynne |
| 12.mai | BK 2 | Ronglan | OK Skøyнар | OK Skøyнар | OK Skøyнар |
| 19.mai | O-7-5/ | Gjeldsåsen | Rolf Alstad | Magnus Alstad og Ådne Krogstad Stendahl | Heidi Krogstad Stendahl (småtroll), Asbjørn Stendahl, Odd Anders Alstad, Lena Lyngsaunet Alstad, Kristin Alstad |
| 26.mai | BK 3 | Balhald | Verdal OK | Verdal OK | Verdal OK |
| 02.jun | O-7-6 | Langåselva | Sara Profors | Gunnar Vatn | Randi Jensen (småtroll), Gøril Rønning Sund, Håvard Garberg, Heidi Green Matberg, Jo S, Matberg |
| 09.jun | O-7-7 BK 4 | Jamtkneppet | Herman Leithe | Simon Jakobsen og Eef van Dongen | Marte Skoglund (småtroll), Bjørn Olav Nygård, Marte Elisabeth Haukdal, Eskil Rønning; Robert Ressem, Bente Sundsvik, Johnny Sundsvik |
| 16.jun | O-7-8 | Skallstuggu | Bjørn Åge Reinås | Tobias Alstad | Anne Margrete Kvam (småtroll), Ivar Reinås, Atle Bakken, Lars Skjeset Sandstad, Fritjof Sandstad |

| | | | | | |
|--------|----------|------------|------------------|----------------------|---|
| 18.aug | BK 5 | OK Skøyнар | OK Skøyнар | OK Skøyнар | OK Skøyнар |
| 25.aug | O-7-9 | Nybrotta | Magnhild Forseth | Ulf Forseth Indgaard | Maren Grande(småttroll), Mette Kilskar, Viktoras Urbonas, Marianne Langøygard, Olav M. Indgaard |
| 01.sep | BK 6 | Verdal OK | Verdal OK | Verdal OK | Verdal OK |
| 08.sep | O - 7-10 | Nybrotta | Torbjørn Sirum | Paul Sirum | Randi Haugskott (småttroll), Else Sirum, Trygve Skavhaug, Helga S. Skavhaug, Ingeborg S. Skavhaug |

Ansvarlig (løpsleder) kontakter løypelegger (e) og mannskap i god tid før løpet og fordeler oppgaver. Arrangørinstruks ligger på frolil.no-> Orientering-> Dokumenter-> For arrangører:

<https://frolil.no/wp-content/uploads/2021/03/arrangormal-osjuer-rev-mars-2021.pdf>

Småttroll: 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 Labyrint eller «Småttroll- løype». Trenger ikke å være orienteringsrelatert. Se her for flere tips: <http://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelsler/>

TA sprint 1 – torsdag 8. april – Hegle

Ansvarlig løpsleder: Kine Sofie Sandstad Skjeset

Ansvarlig løypelegger: Lars Sandstad Skjeset

Mannskap: Eivind Ness-Jensen (smittevernansvarlig), Fritjof Sandstad (speaker), Øystein Haug, Rolf Alstad. Mannsapslista blir supplert senere.

Blåveisløpet – søndag 2. mai – Børsåsen

Ansvarlig løpsledere: Magnhild Forseth og Olav M. Indgaard

Løypeleggere: Tobias Alstad

Mannskap: Lars Sandstad Skjeset (print av kart og løyper), Hans Lund (tid), Isak Bergset (start), Håvard Vassenden (speaker), Jan I. Jacobsen, Kristian Matberg, Kjell I. Munkeby, Jo S. Matberg, Per Bjørn Munkeby, Atle Bakken, Hans Moltzau, Astrid Kvam, Lene Jacobsen

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

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

Hvis det ikke passer

Bytt innbyrdes eller finn stedfortreder. Husk å varsle løpsleder om bytter.

Pr. 15.03 smitteregler/ råd grunnet corona:

Barn og unge under 20 år, kan trene/ konkurrere i egen o-krets eller innenfor samarbeidsregion på tvers av kretsgrenser. Voksne kan delta i organisert trening utendørs. Alle arrangement for denne aldersgruppen skal avlyses/ utsettes. Arrangement er alle typer konkurranser. Trening innenfor et idrettslag regnes ikke som et arrangement.