



Kick Off for kommende O-sesong Medlemskveld

2022-03-20

Agenda



- Informasjon fra Rekruttering v/Kine-Sofie
 - Nybegynnerkurs
 - Leik og Moro
- Informasjon fra Teknisk v/ Odd Anders
 - O-sjuer og Bygdakamp, terminliste og mannskap
- Informasjon fra Sportslig komite v/Eivind
 - Sesongensplaner: løp, stafetter og breddesamlinger
- Informasjon fra Trim v/Marit /Lena
 - Åpningsdag, o-tamp poster og sykkelposter

Agenda



- Informasjon fra Rekruttering v/Kine-Sofie
- Nybegynnerkurs
- Leik og Moro
- Råtassleir

Nybegynnerkurs

- Frol IL Orientering ønsker velkommen til nybegynnerkurs i orientering. Vi er tilbake til teoriundervisning med fysisk oppmøte første kveld. Deretter praktisk oppfølging 2 kvelder ifbm med orienteringsløp (O7).
- Varighet: 3 kurskvelder. Teorikveld på nett og 2 praktiske kvelder i forbindelse med klubbløpet O-sjuern. Alle dager kl 18.00
- Datoer: Teorikveld 19/4 Trønderhallen, O7 nr 1 20/4 Røstad, O7 nr 2 27/4 Børsåsen.
- Passer for: Alle fra 9 år og oppover.
- Pris: **Gratis**
- Alle som ønsker det får tilbud om å kjøpe en brikkepakke som inkluderer orienteringsbrikke og kompass til kr 500. Må betales på forhånd via VIPS: 121925 og utleveres på første praktiske kveld.
- Elektronisk påmelding inkludert e-post, navn og alder på nybegynner under arrangement på facebook eller ved kontakt med leder rekrutteringskomiteen.

Leik og mor-O

- Det vil også i år bli egne rekruttreninger, Leik og mor-O, for barn i barneskolealder. Dette er et opplegg preget av mye leik, og ikke nødvendigvis bare «kart og kompass».
- Treningene vil foregå på mandager kl. 18 ved Frol barneskole, og første trening blir 25.april.
- Deretter datoer vår: 2.mai, 9.mai, 23.mai og 30.juni
- Datoer for høst: 22.august, 29. august, 5. september, 12.september
- Dette er et GRATIS tilbud, men vi vil oppfordre alle til å melde seg inn i Frol IL.
- Kom å bli med, også du som ikke har vært på nybegynnerkurs!
- Legg deg gjerne til i Facebook-gruppa vår «Frol Orientering – gruppe» også. Der vil du til enhver tid finne relevant informasjon om klubbløp, treninger etc., samt at du kan stille spørsmål til oss i rekrutteringskomitéen.

Råtass-leir

- Dette er et tilbud til barn og unge
- En samling med O-relaterte øvelser og sosialt samvær
- Overnatting
- Frol sin Råtass-leir i 2022 blir 17-18. September

Agenda



- Informasjon fra Teknisk
 - O-sjuer og Bygdakamp, terminliste og mannskap v/Odd Anders

Oversikt over Frol sine orienteringsløp 2022



Dato	Arrangør	Arrangement	Kart/sted	Fri start
20. april	Frol	O-sjuer 1	Røstad	18:00-19:30
27. april	Frol	O-sjuer 2	Børsåsen	18:00-19:30
28. april	Frol	T-A-sprint 3	Moan	
4. mai	Verdal OK	Bygdakamp 1	Blommen	
11. mai	Frol	O-sjuer 3	Langåselva	18:00-19:30
14. mai	Frol	Blåveisløpet	Masteråsen	
18. mai	Frol	O-sjuer 4/Bygdakamp 2	Nybrotta	18:00-19:30
26. mai	Frol	O-sjuer 5	Gjeldsåsen	18:00-19:30
1. juni	OK Skøyenar	Bygdakamp 3	Bumyra, Markabygda (parkeringsavgift, VIPPS)	
8. juni	Frol	O-sjuer 6	Lavøya	18:00-19:30
15. juni	Verdal OK	Bygdakamp 4	Koamarka	
14. august	Frol	KM Sprint / sprintstafett	Røstad/dels sentrum	
17. august	Frol	O-sjuer 7/Bygdakamp 5	Storlidalen	18:00-19:30
24. august	Frol	O-sjuer 8	Vulusjøen	18:00-19:30
31. august	OK Skøyenar	Bygdakamp 6	Torsbustaden	
7. september	Frol	O-sjuer 9	Masteråsen	18:00-19:30
14. september	Frol	O-sjuer 10	Momarka	17:30-19:00
21. september	Frol	Treningsløp natt	Børsåsen	19:00 for de minste, 19:30-20:30

Dato	Arrangement	Kart	Anvarlig	Løypelegger	Mannskap
20. april	O7-1	Røstad	Jo Langøygard	Sondre Lomsdal	Hege Hov Lomsdal (småtroll), Marianne Langøygard, Kristian Matberg, Lene Jacobsen, Astrid Kvam
27. april	O7-2	Børsåsen	Rolf Alstad	Magnus Alstad	Lena Lyngsaunet Alstad (småtroll), Marita Jacobsen, Jan Jacobsen, Eivind Ness-Jensen, Lene Ness-Jensen
28. april	T-A-sprint 3	Moan	Kine Sofie Sandstad Skjeset	Stian Sundsvik	Hans Lund (tidtaking), Heidi Krogstad Stendahl, Asbjørn Stendahl, Gro Teodorsen, Astrid Svendgård, Steinar Hemming, Vidar Venås, Bente Sundsvik
4. mai	BK-1 - Verdal OK	Blommen			
11. mai	O7-3	Langåselva	Magnhild Forseth	Mari Støen Gussiås	Ida Johanne Lian (småtroll), Mads Strand, Ulf Forseth Indgaard, Olav Martin Indgaard, Heidi Lian
14. mai	Blåveisløpet	Masteråsen	Fritjof Sandstad	Sindre Johannessen	Hans Lund (tidtaking), Malin Bakkan Brenne, Arne-Marius Munkeby, Laila Munkeby, Per-Bjørn Munkeby, Veronica Leithe, Kristian Matberg, Lene Jacobsen, Marte Skoglund Leithe, Anders Hynne, Ole A. Hustad, Cathrine Alstad, Gunnar Alstad, Atle Bakken, Runar Jensen, Bjørn Olav Nygård, Jørgen Hjulstad Nilsen, Trygve Skavhaug, Torje Munkeby, Linnea Munkeby, Nikoline Munkeby
18. mai	O7-4/BK-2	Nybrotta	Tom Rune Iversen	Sara Profors	Grete Salater (småtroll), Vidar Venås, Randi Haugskott, Tove Engan, Odin Johnson
26. mai	O7-5	Gjeldsåsen	Bjørn Åge Reinås	Jo Severin Matberg	Gro Teodorsen (småtroll), Trine Munkeby, Morten Munkeby, Håvard Dybdahl, Silje Dybdahl
1. juni	BK-3 - OK Skøyenar	Bumyra, Markabygda			
8. juni	O7-6	Lavøya	Hermann Leithe	Gunnar Vatn	Marte Skoglund Leithe (småtroll), Ann-Kristin Alstad, Odd Anders Alstad, Randi Jensen, Lena Lyngsaunet Alstad
15. juni	BK-4 - Verdal OK	Koamarka			
14. august	KM Sprint / sprintstafett	Røstad/dels sentrum	Arne Grevskott	Paul Sirum og Gøril Rønning Sund	Hans Lund (tidtaking), Tobjørn Sirum, Randi Haugskott, Mari Kilskar Grevskott, Mette Kilskar, Odd Anders Alstad, Ann-Kristin Alstad, Hege Hov Lomsdal, Kjell-Inge Munkeby, Marita Jacobsen, Jan Jacobsen, Marianne Langøygard, Anne-Margrethe Kvam, Ivar Reinås, Eivind Ness-Jensen, Lene Ness-Jensen, Grete Salater, Robert Ressem, Berit Ressem
17. august	O7-7/BK-5	Storlidalen	Joar Munkeby	Tobias Alstad	Malin Bakkan Brenne (småtroll), Arne-Marius Munkeby, Laila Munkeby, Per-Bjørn Munkeby, Veronica Leithe
24. august	O7-8	Vulusjøen	Randi Johanne Skjerve	Martin Vehus Skjerve	Linnea Munkeby (småtroll), Nikoline Munkeby, Torje Munkeby, Ragnhild Skjerve, Johan Skjerve
31. august	BK-6 - OK Skøyenar	Torsbustaden			
7. september	O7-9	Masteråsen	Jan Inge Jacobsen	Ådne Stendahl	Heidi Krogstad Stendahl (småtroll), Asbjørn Stendahl, Astrid Kvam, Bente Sundsvik, Grete Salater
14. september	O7-10	Momarka	Arild Vassenden	Isak Bergset	Astrid Svendgård (småtroll), Steinar Hemming, Svend Arne Skjulsvik, Cathrine Alstad, Gunnar Alstad
21. september	Treningsløp natt	Børsåsen	Marit Hæreid Sandstad	Harald Bakken	

Dokumenter

- Mannskapslister
- Arrangørinstruks

Agenda



- Informasjon fra Sportslig komite v/Eivind
- Sesongensplaner: løp, stafetter og breddesamlinger

Treningsksamlinger

- 5. februar – Ski-o-trening – bredde (Frolfjellet skisenter)
- 4.-6. mars – Skallstuggusamling med ski-gruppa – bredde
- 19. mars – Barmarkssamling – jr/sr + andre interesserte

- 25.-27. mars – Treningsksamling, forberedelse HL (Sandnes)
- 5.-13. april – Påskesamling med Freidig – jr/ung-sr (Portugal)
- 26. april – Stafettøkt, forberedelse 10-mila – jr/sr

- **25.-26. juni – O-teknisk trening – breddesamling (Levanger)**

O-tekniske treninger

- Oppstart 28. mars (før første TA-sprint 7. april)
- Hver mandag gjennom skoleåret – følg med på Facebook for mer detaljer!

Arrangement i regi av NTOK

- 10. mars – Trening m/Oscar Andrén – ungdom/jr/ung-sr (Verdal)
- 25.-27. mars – Treningsssamling, forberedelse HL (Sandnes)
- 5. april – Trening m/Oscar Andrén – ungdom/jr/ung-sr (Levanger)
- 23.-24. april – O-tekniske treninger – ungdom (Bjugn)
- 24.-25. april – O-tekniske treninger – jr/ung-sr (Bjugn)
- 13.-14. mai – Ungdomssamling 13-16 år (Frolfjellet skisenter)

Arrangement i regi av NTOK

- Mai-september – Fellesreiser NC/NM – jr/ung-sr
- 29.-30. juli – Sprintsamling – ungdom 13-16 år (Levanger)
- 30. september – Sesongavslutning – ungdom 13-16 år

TA Sprint

- Torsdager klokken 18:00
- #1 – 7. april (Stjørdal)
- #2 – 21. april (Verdal)
- #3 – 28. april (Frol)
- #4 – 5. mai (Steinkjer)
- #5 – fredag 13. mai (Skøyenar)

Løp og stafetter

- 29. april-1. mai – NM sprint (Jessheim)
- 1. mai – Vårløpet (Stjørdal)
- 6.-8. mai – 10-mila – ett herrelag påmeldt + Jonas m/VOK (Örebro)
- 14. mai – Blåveisløpet (Masteråsen)
- 21.-22. mai – Verdal 2-dagers

- 4.-6. juni – Pinseløpene (Hedmarken)
- **11.-12. juni – Oppdal 2-dagers – breddesamling**
- 18.-19. juni – Jukola – satser på å stille lag (Mynämäki)
- 24.-26. juni – O-festivalen (Kongsvinger)

Løp og stafetter

- 5.-10. august – HL/OLL (Sandnes)
- 14.august – KM sprint + KM sprintstafett (Frol)
- **19.-21. august – MNM – breddesamling (Selbu)**
- 27. august – KM mellom (Stjørdal)
- 28. august – KM stafett (Byåsen)

- 8.-11. september – NM-uka – jr/sr (Ringerike)
- **9.-11. september – Loffelunken og älgjakten – breddesamling (Östersund)**
- 17. september – KM lang (Steinkjer)
- 23.-25. september – NC og NM jr stafett (Konnerud)
- 30. september – KM natt (Verdal)

Agenda



- Informasjon fra Trim v/Marit/Lena
 - Åpningsdag, o-tamp poster og sykkelposter
- 30.april Åpningsdag Børsåsen
- 66 poster på kartene Børsåsen, Storåsen, Sjetthølbekken, Davebustan, Røstad, Staupshaugen, og Fjellkartet.
- Henger ute fra 30.april i lavere strøk, siste del av mai i høyere strøk.
- Uke 19-24 ukas post, annonseres på Frol IL`s hjemmeside og facebook siden.
- Sykkelorientering med 10 poster.
- Salg av o-tramp konvolutter: Bjørn Stakset, Intersport gigant, intersport Magneten og Trønderhallen
- Gratiskart på hjemmesiden.

5 DAYS ITALY

- Fra 3. juli til 7.juli
- ca. 25 påmeldte pdd.
- <https://www.5daysitaly.it/>





Kick Off for kommende O-sesong Medlemskveld

2022-03-20