

Sportslige planer 2023

Frol IL orientering



NTOK ungdomscup

- 10 løp på torsdagskvelder gjennom hele sesongen
- 6 beste løp teller i serien
- Klasser: DH13-14, DH15-16, DH17-20, åpne klasser for de yngste og voksne
- Variasjon i distanse og øvelse: Gatesprint, skogsprint, mellomdistanse, fellesstart
- Arrangører fra Stjørdal i sør til Snåsa/Namsos i nord

Uke	Dato	NTOK
15	13.04.2023	U-cup 1
	20.04.2023	U-cup 2
16	23.04.2023	Blåveisløpet, Frol
	27.04.2023	U-cup 3
18	01.05.2023	Vårløpet Stjørdal
	04.05.2023	U-cup 4
19	13.05.2023	Kmsprint & sprintstafett
21	25.05.2023	U-cup 5
22	01.06.2023	U-cup 6
	04.06.2023	KM Lang, Steinkjer
23	08.06.2023	U-cup 7
	17.08.2023	U-cup 8
33	19.08.2023	KM Mellom, Skøyenar
	20.08.2023	KM stafett, Frol
34	25.08.2023	MNM 2023
	26.08.2023	MNM 2023, Verdal
	27.08.2023	MNM 2023
36	07.09.2023	U-cup 9
37	17.09.2023	Inderøy Over
38	21.09.2023	U-cup 10
40	06.10.2023	KM Natt, Stjørdal

Breddesamlinger

Vinter

- Skallstuggusamling, 24.-26. mars

Vår

- Oppdal 2-dagers, 9.-11. juni

Sommer

- Idre-samling, juni/juli?
- O-ringen, Åre, 22.-28. juli

Høst

- MNM, Verdal, 25.-27. august
- Östersund, 22.-24. september

For ungdommen

Påskesamling 14-16 år

- Sarpsborg, 14.-16. april

Tiomila 13+ år

- Skellefteå, 18.-21. mai
- Ungdom, jr/sr, veteran

HL/OLL 14-16 år

- Byåsen, 5.-6. august (HL)