



**Kick-off for kommende o-sesong  
Medlemskveld**

2024

# Agenda



- Informasjon fra rekruttering v/Astrid
  - Nybegynnerkurs
  - Leik og mor-o
- Informasjon fra teknisk v/Odd Anders
  - O-sjuer, bygdakamp, u-cup, terminliste og mannskap
- Informasjon fra sportslig komite v/Eivind
  - Sesongens planer
- Informasjon fra trim v/Sondre
  - Åpningsdag, o-tramp-poster og sykkelposter

# Rekruttering



- Informasjon fra rekruttering v/Astrid
  - Nybegynnerkurs
  - Leik og Mor-O

# Nybegynnerkurs

Frol IL Orientering ønsker velkommen til nybegynnerkurs i orientering over tre kvelder.

- Oppstart, kurskveld 1, tirsdag 9. april kl. 17.30 ved Trønderhallen Første kurskveld består av en teoridel og en kort praksisøkt med stjerneorientering.
- Kurskveld 2: O-sjuer 1 onsdag 10. april på Staupsmarka kl, 17.30.
- Kurskveld 3: O-sjuer 2 onsdag 24. april i Børsåsen kl. 17.45
- Pris: **Gratis**
- Alle som ønsker det får tilbud om å kjøpe en pakke som inkluderer tidtakerbrikke og kompass til kr 620. Betales med VIPPS til 121925 og utleveres på første kurskveld.
- Påmelding finner du under info om arrangementet på Facebook gruppen “Frol IL orientering - gruppe”
- Vi har også i år behov for skygger, så sett av datoene!

# Leik og mor-O

- Også i år vil det bli egne rekruttreninger, Leik og mor-O, for barn i barneskolealder. Dette er et opplegg preget av mye leik, men også innføring i «kart og kompass».
- Vårens treninger blir sammen med ungdommene sine o-tekniske treninger.
- Treningene vil foregå på mandager kl. 18 ved ulike plasser, og første trening blir 29.april.
- Dette er et GRATIS tilbud, men vi vil oppfordre alle til å melde seg inn i Frol IL.

Avslutningsleir for rekruttene arrangeres fredag 27. september på Frolfjellet skisenter etter nattløpet.

# Teknisk



- Informasjon fra teknisk v/Odd Anders
  - O-sjuer, bygdakamp, u-cup, terminliste og mannskap

# TERMINLISTE FROL IL ORIENTERING 2024



Dato	Arrangement	Kart	Anvarlig	Løypelegger	Mannskap
10.04.2024	O7-1	Staupsmarka	Rolf Alstad	Magnus Alstad	Lena L. Alstad, Kristian Matberg, Lene Jacobsen, Bjørn Olav Nygård, Sverre Matberg
17.04.2024	BK-1	Stiklestad	Verdal		
18.04.2024	U-cup (sprint)	Levanger Sentrum	Odd Anders Alstad	Paul Sirum	Hans Lund (tidtaking), Fritjof Sandstad (speaker), Ann-Kristin Granamo Alstad, Jan Jacobsen, Marita Jacobsen, Harald Bakken
24.04.2024	O7-2	Børsåsen	Marte Skoglund	Anne Eline Skjerve	Herman Leithe, Øystein Brenna, Laila Munkeby, Joar Munkeby, Elisabeth Kilvik
28.04.2024	Blåveisløpet	Ytterøya	Ulf F. Indgaard	Stian Sundsvik	Hans Lund (tidtaking), Kjell-Inge Munkeby (arenaansvarlig), Magnhild Forseth (speaker), Tove Engan, Jan Inge Jacobsen, Astrid Kvam, Alexandra Halsan Dahlen, Even Dahlen, Øyvind Skei, Charlotte Ertsås, Hilde Ferstad Gudding, Snorre Gudding. Ytterøy IL stiller også med mannskap.
08.05.2024	BK-2	Torsbustaden	Skøyнар		
15.05.2024	O7-3	Nybrotta (HL arena)	Ida Johanne Lian	Filip M. Iversen	Mads Kristian Strand, Ann-Kristin Granamo Alstad, Henriette Munkeby, Martin Munkeby, Ragnhild Opdahl
22.05.2024	O7-4	Storåsen	Gunnar Vatn	Gørill Rønning Sund	Randi Jensen, Per-Bjørn Munkeby, Veronica Leithe, Grete Salater, Tom Rune Iversen
29.05.2024	BK-3	Marka/Leksdal	Verdal		
05.06.2024	O7-5 / Skøyнарkarusell	Torsbustaden	Skøyнар	Kine Sofie Sandstad Skjeset	Atle Bakken, Arne-Marius Munkeby, Mads Kristian Strand. Skøyнар stiller også med mannskap.
12.06.2024	O7-6 / BK-4	Masteråsen	Jørgen Hjulstad Nilsen	Martin Vehus Skjerve	Julie Siversten, Sondre S. Leithe, Vidar Venås, Jo Severin Matberg, Tove Engan
21.08.2024	O7-7 / BK-5	Vulusjøen (Skallstuggu)	Lene Ness Jensen	Sondre Lomsdal	Jan Jacobsen, Marita Jacobsen, Inger Marie M. Fenne, Kristoffer Heirsaunet, Hege Hov Lomsdal
29.08.2024	O7-8 / U-cup (mellom)	Furuhevilen (Lavøya)	Marianne Langøygard	Tobias Alstad	Hans Lund (tidtaking), Jo Langøygard (speaker), Kristian Matberg, Lene Jacobsen, Jo Severin Matberg, Bente Hovdal Sundsvik, Astrid Svendgård, Gro Teodorsen
04.09.2024	O7-9	Nybrotta (gamle skistadion)	Arne Grevskott	Isak Bergset	Irene Alstad, Stein Forfot, Lena L. Alstad, Håvard Dybdal, Silje Dybdal
11.09.2024	O7-10	Røstad	Randi Johanne Skjerve	Jonas Alstad	Anders Hynne, Harald Bakken, Hans Moltzau, Jo Langøygard, Ludvig Langøygard
18.09.2024	BK-6	Høgåsen, skihytta Ronglan	Skøyнар		
27.09.2024	Nattløp	Huldervatnet	Marit Hæreid Sandstad	Skøyнар	Ole Hustad, Trygve Skavhaug, Helga Sirum Skavhaug. Skøyнар stiller også med mannskap.
04.10.2024	KM Natt	Storlidalen	Ane Kjerstine Sandstad	Lars Skjeset	Hans Lund (tidtaking), Arild Vassenden (speaker) Vidar Venås, Astrid Svendgård, Steinar Hemming, Bjørn Olav Nygård, Sverre Matberg, Ivar Reinås, Anne Margrethe Kvam, Grete Smestad, Olav Martin Indgaard



- Poster ute fra mandag til torsdag (kun postflagg i bynære strøk)
- Viktig at det legges ut informasjon på hjemmesiden når posten settes ut og tas inn
- Vær flink til å legge med kartreferanse til parkering, da ikke alle er like kjente
- Ny poengberegning for bygdakampen i år.



# Dokumenter

- Mannskapslister
- Arrangørinstruks

Hovedlaget Orientering Håndball Friidrett Ski/skiskyting Allidrett Bordtennis Trim Seniorgruppa Frolhytta

**FROL I.L.** Frol IL Orientering

Hjem O-gruppa Arrangement O-Trampen 2023 Rekruttering **Dokumenter** Bildegalleri Nyhetsarkiv

**Sponsorer**

SpareBank SMN 1  
TRIMTEX Trønder-fluvisa  
ELMAN ELEKTRIKER

**Samarbeidspartnere**

**NORBIT**

**For Arrangører**

**O-sjuer/Bydakamp**

- Terminliste og Mannskapsliste Frol Orientering 2024
- Arrangørmaal O-sjuer og Bygdakamp
- Tidtakinginstruks O-sjuer og Bygdakamp
- Innholdsliste henger
- Leiebrikker

**Løypelegging**

- Postenheter Frol 2024-01-30
- Løypeleggingstips for barne- og ungdomsløyper
- Forklaring løypenivåer 2022

**Arrangementer**

**Frol IL Orientering**  
Føl side

# Sportslig



- Informasjon fra sportslig komite v/Eivind

# Breddesamlinger

- Vinter
  - Skallstuggu-samling, 5.-7. april
- Vår
  - Meråker-samling, 7.-9. juni, inkludert Vårløpet
- Høst
  - KM mellom, Tunnsjø, 11. august (dagstur)
  - MNM, Molde, 23.-25. august
  - Östersund, 20.-22. september

# For ungdommen

- Påskesamling med Freidig
  - Tsjekkia, 27. mars - 3. april
- Kretssamling i Østfold
  - 12.-14. april
- Tiomila og ungdoms-tio
  - Nynäshamn, Sverige, 3.-5. mai
- Hovedløpet/O-landsleir
  - Fredrikstad, 2.-7. august

# O-tekniske treninger

- Oppstart 15. eller 22. april?
- Hver mandag gjennom skoleåret
- Samme tid og sted som leik og mor-o

# NTOK U-cup

- Åtte torsdager gjennom hele sesongen
- For alle (ikke bare ungdommen)!
  - Klasser fra 11-20 år
  - Åpne løyper på C, B og A-nivå

# Annet

- Pinseløp, Løten eller Kongsberg
- Rekruttleir med NTOK, 14.-16. juni
- O-festivalen, Lillehammer, 21.-23. juni
- Sommerløp, se på Eventor (ikke støtte)
- Sprintsamling før Hovedløpet, 20. juli
- NM i Verdal, 5.-8. september
- Sesongavslutning, 4. oktober

# Annet

- Jukola, Kauhava Finland, 15.-16. juni
  - Junior og senior
- Norges-cup
- NM sprint, NM ultralang
  - Junior og senior
- O-idol, 20.-22. september
  - 16 år



# Annonsering på Facebook

- O-sjuer/bygdakamp/u-cup
- Kretsløp, inkludert kretsmesterskap
- Utvalgte løp i STOK
- Påmelding til breddesamlingene/fellesreiser
- Følg med på Eventor!
  - Husk påmeldingsfristene!

# Trim



- Informasjon fra trim-komiteen v/Sondre
- **Åpningsdagen:**
- Åpningsdagen arrangeres like nedenfor vanntårnet i Børsåsen, i år på lørdag 27.april. Trimkomiteen serverer bålcaffe, saft og boller mellom kl 1100 og 1300. Vi selger O-trampkonvolutter og klippekort. Oppmøte gir 20 ekstra poeng. Signerer du i gjesteboka blir du med i trekning om gratis O-trampkonvolutt for 2025.
- **Kaffepost:**
- Søndag 16. juni, Heståtangen (post 42 på fjellkartet). Det serveres bålcaffe, saft og boller mellom kl 1100 og 1300.

# Trim



## Ukas post:

I ukene 19 - 24 blir det hengt ut en ny post hver uke, som står ute i ca. 1 uke. Postene blir på de samme kartene som er i O-Trampkonvolutten. Kartutsnitt med ukas post annonseres i år på <http://www.frolil.no>. og på Facebook.

## Sykkel-tur-O:

10 poster i Levangerområdet ved lokalhistoriske steder. Bruk sykkelkartet til å finne fram til området postene ligger i. Bruk kartutsnittene til å finne mer eksakt postplassering. Info/historie om stedene er på egen folder.

## Avslutningskveld:

Avslutningskvelden blir Breidablik grendehus, Okkenhaug søndag 3.november kl. 17.00. Premieutdeling O-Trampen, O-sjuer og underholdning. Kaffe, brus og kaker. Loddsalg.

# Trim



## O-Tramp-konvolutten inneholder tur-o kart over

"Børsåsen" med 10 poster

"Huldervatnet" med 10 poster

"Furuhevelen" med 10 poster

"Davebustaden" med 10 poster

"Heståa/Grytesvola" med 10 poster og langposten (Langåsvadet)

"Røstad" med 5 poster

"Staupsmarka" med 5 poster

"Tvårråsjøen" med 5 poster

For de spreke:

Postene på kartene

Tvårråsjøen, Furuhevelen,

Huldervatnet og

Davebustaden er slik at man

kan ta de fleste postene ved

å ta en "langtur" fra

Langåsdammen til

Skallstuggu (eller motsatt)



**Kick-off for kommende o-sesong  
Medlemskveld**

2024