



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

2025

# Agenda



- Informasjon fra rekruttering v/Ann-Kristin
  - 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/Jan Inge
  - Åpningsdag, o-tramp-poster og sykkelposter

# Rekruttering



- Informasjon fra rekruttering v/Ann-Kristin
  - Nybegynnerkurs
  - Leik og Mor-O

# Nybegynnerkurs

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

- Oppstart, kurskveld 1, tirsdag 22. april kl. 17.00 i Trønderhallen. Første kurskveld består av en teoridel og en kort praksisøkt med orientering.
- Kurskveld 2: O-sjuer onsdag 23. april i Staupshaugen kl. 17.30.
- Kurskveld 3: O-sjuer onsdag 30. april i Børsåsen kl. 17.30
- Pris: **Gratis**
- Alder fra ni år og oppover
- 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". Påmelding blir lagt ut neste uke.
- 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 1. til 4. klasse. Dette er et opplegg preget av mye leik, men også innføring i enkel orientering.
- Treningene vil foregå på mandager kl. 17.30 eller 18.00 på Røstad, og første trening blir 28.april.
- Dette er et GRATIS tilbud, men vi vil oppfordre alle til å melde seg inn i Frol IL.

Avslutningsleir for rekruttene 1.-7. klasse arrangeres fredag 26. september på Frolfjellet skisenter etter nattløpet.

# Teknisk



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

# TERMINLISTE FROL IL ORIENTERING 2025



Dato	Arrangement	Kart	Løpsleder	Løypelegger/ ansvarlig C2- gjennomgang	Mannskap
3.april	NTOK-Cup 1	Moan	Odd Anders Alstad	Filip M. Iversen	Hans Lund (tidtaking), Ann-Kristin Granamo Alstad, Marita Jacobsen, Eivind Ness-Jensen, Bjørn Olav Nygård, Randi Johanne Skjerve
9. april	O7-1	Staupsmarka	Marianne Langøygard	Ludvig Langøygard	Jo Langøygard, Silje Dybdahl, Håvard Dybdahl, Helga Sirum Skavhaug, Trygve Skavhaug
23. april	O7-2	Staupshaugen	Ida Johanne Lian	Mari Støen Gussiås	Mads Strand, Snorre Gudding, Hilde Ferstad, Bente Hovdal Sundsvik, Ragnhild Opdahl
30.april	O7-3	Børsåsen	Ane-Kjerstine Sandstad	Paul Sirum	Even Dahlen, Ole Petter Stavrum, Ola Dahlen, Alexandra Dahlen, Randi Jensen
7. mai	BK1	Skøyнар			
11.mai	Blåveisløpet	Masteråsen	Jørgen Hjulstad Nilsen	Ulf F. Indgaard	Hans Lund (tidtaking), Julie Sivertsen, Kristian Matberg, Lene Jacobsen, Øystein Brenna, Elisabeth Mikkeltorg Kvilvik, Anne Margrethe Kvam, Ivar Reinås, Randi Jensen, Fritjof Sandstad, Randi Johanne Skjerve, Anders Hynne, Mads Strand, Henriette Munkeby, Martin Munkeby, Ole A. Hustad, Joar Munkeby, Laila Munkeby
14. mai	O7-4	Ytterøya	Magnhild Forseth	Gunnar Vatn	Vidar Venås, Harald Bakken, Marit Hæreid Sandstad, Ytterøya stiller med kiosk.
20. mai	Markering verdens o-uke	Røstad	Rekruttering	Aksel Sandstad Skjeset	Stand fra Trim og Rekruttering. Skal kun lages enkel nybegynnerløype, N1
21. mai	O7-5/BK2	Nybrotta HL-arena	Marte Skoglund	Tobias Alstad	Hermann Leithe, Olav Martin Indgaard, Øyvind Skei, Charlotte Ertsås, Snorre Gudding
4. juni	BK3	Verdal			
11. juni	O7-6	Storåsen/Langåselva	Kjell-Inge Munkeby	Magnus Alstad	Inger Marie Munkeby Fenne, Kristoffer Heirsauet, Grete Smestad, Ingrid Munkeby Fenne, Atle Bakken
18. juni	BK4	Skøyнар			
14.august	NTOK-Cup 7/O7-7	Storlidalen (skihytta)	Rolf Alstad	Jonas Alstad	Hans Lund (tidtaking), Lena Alstad, Hermann Leithe, Marit Hæreid Sandstad, Fritjof Sandstad, Bente Hovdal Sundsvik
20. august	O7-8/BK5	Vulusjøen (mot Kløvjanbustaden)	Arne Grevskott	Jo Severin Matberg	Øystein Brenna, Elisabeth Mikkeltorg Kvilvik, Mia Reinås, Martin Munkeby, Olav Martin Indgaard
27. august	O7-9	Furuhevilen (Dalaelva)	Kine Sofie Sandstad Skjeset	Martin Vehus Skjerve	Lars Sandstad Skjeset, Steinar Hemming, Hans Maltzau, Irene Alstad, Svein Forfot
30. august	KM Lang NTOK	Furuhevilen	Astrid Svendgård	Sondre Lomsdal	Hans Lund (tidtaking), Steinar Hemming, Hege Hov Lomsdal, Ann-Kristin Granamo Alstad, Bjørn Olav Nygård, Vidar Venås, Jo Langøygard, Jan Inge Jacobsen, Astrid Kvam, Harald Bakken
3 september	O7-10	Momarka	Arild Vassenden	Sondre Skoglund Leithe	Lene Jacobsen, Kristian Matberg, Ragnhild Opdahl, Yngve Staberg
10. september	O7-11	Røstad	Lene Ness Jensen	Malin Sandstad	Eivind Ness-Jensen, Else Sirum, Helga Sirum Skavhaug, Trygve Skavhaug
17. september	BK6	Verdal			
26. september	Nattløp	Storlidalen	Jan Jacobsen	Sindre Johannessen	Marita Jacobsen, Yngve Staberg, Lena Alstad, Silje Dybdahl, Håvard Dybdahl



- 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
- Bygdakampen blir samme poengberegning som ifjor, altså basert på medlemstall
- C2-gjennomgang 18:15, målgruppe 10-12 år



# Dokumenter

- Mannskapslister
- Arrangørinstrukser

The screenshot shows the website for Fro IL Orientering. The top navigation bar includes: Hovedlaget, Orientering, Håndball, Friidrett, Ski/skiskyting, Allidrett, Bordtennis, Trim, Seniorgruppa, and Frohytta. The main header features the Fro IL logo and the text 'Fro IL Orientering'. Below this is a secondary navigation bar with: Hjem, O-gruppa, Arrangement, O-Trampen 2023, Rekruttering, **Dokumenter**, Bildegalleri, and Nyhetsarkiv. The 'Dokumenter' menu is open, listing: Tillitsvalgte, Organisasjonsplaner, For utøvere, **For Arrangører**, and Årsmeldinger. The 'For Arrangører' section contains a list of documents: Terminliste og Mannskapsliste Fro IL Orientering 2024, Arrangørmaal O-sjuer og Bygdakamp, Tidtakinginstruks O-sjuer og Bygdakamp, Innholdsliste henger, and Leiebrikker. The 'Løypelegging' section lists: Postenheter Fro IL 2024-01-30, Løypeleggingstips for barne- og ungdomsløyper, and Forklaring løypenivåer 2022. On the left, there are sections for 'Sponsorer' (SpareBank SMN 1, TRIMTEX Trønder-fluvisa, ELMAN ELEKTRIKER) and 'Samarbeidspartnere' (NORBIT). On the right, there is an 'Arrangementer' section with the Fro IL logo and a 'Følg side' button.

# NTOK-cup

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

# Sportslig



- Informasjon fra sportslig komite v/Eivind

# Breddesamlinger

- Vinter
  - Skallstuggu-samling, 28.-30. mars (Eivind)
- Vår
  - Verdens o-uke 19.-25. mai
    - Lavterskelarrangement på Røstad 20. mai
    - O7/BK i Nybrotta 21. mai
    - Verdal 2-dagers i Volhaugen 24.-25. mai
  - Pinseløp i Trondheim, 7.-9. juni (Lars)
  - O-festivalen, Geilo, 20.-22. juni (Rolf)
- Høst
  - MNM, Tynset/Kvikne, 22.-24. august, overnatting Savalen (Eivind)
  - Östersund, 19.-21. september (Lars)

# For ungdommen

- Vintersamling med Freidig (Paul)
  - Alicante, Spania, 15.-23. mars
- Kretssamling i Bjugn (Hermann)
  - 26.-27. april
- Tiomila og ungdoms-tio (Lars)
  - Finspång, Sverige, 3.-4. mai, herre-, dame- og ungdomslag
- Hovedløpet/O-landsleir (Hermann)
  - Sandefjord, 1.-6. august

# O-tekniske treninger (Lars)

- Oppstart 7. april?
- Hver mandag eller tirsdag gjennom skoleåret?
- Samme tid og sted som leik og mor-o?
- Legges ut på Facebook (og Eventor?)

# Andre treninger

- Helgesamlinger (Paul)
  - Stafettfokus i vinter/vår
- Intervalltrening på Ørin gjennom vinteren (Paul)
- Mental trening (Arild)
- Felles løpe- og styrketrening med skigruppa på høsten på Frol
- Naboklubbenes treningsløp, se Eventor
  - SBO tirsdager
  - VOK, Skøyнар, Inderøy onsdager

# NM, andre store løp

- NM natt 28.-29. april, Kristiansand (NTOK)
- NM sprint 9.-11. mai, Lillomarks/Nittedal (Tobias)
- Jukola, , Finland, 14.-15. juni (Tobias)
  - Junior og senior
  - Dame- og herrelag
- NM-uka 4.- 7. september, Lyngna (Hermann)
- O-idol, NM jr stafett, NC, 25.-27. september, Ås (?)
- Sommerløp (dekkes ikke), NC, uttaksløp og mye mer på Eventor!



# O-teknisk kurs

- Fritjof og Arild
- O-teknisk kurs for voksne
  - 18. og 26. mars
  - Oppfølging på O-Sjuern
- O-teknisk kurs for ungdom (12+ og beherske C-løype)
  - 2. og 8. april 18:30 i Trønderhallen
  - Voksne som er interessert er også velkomne
  - Påmelding til [avassenden@gmail.com](mailto:avassenden@gmail.com) innen 31. mars

# Info fra NTOK (Kine Sofie)

- Facebook: [Kretslag NTOK](#)

# Annonsering på Facebook

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

# Trim



- Informasjon fra trim-komiteen v/Jan Inge
- **Åpningsdagen:**
- Åpningsdagen arrangeres i Staupsmarka på lørdag 26. 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 15. juni, Kløvjanbustaden (post 59 på fjellkartet). Det serveres bålcaffe, saft og boller mellom kl 1100 og 1300.
- **Langpost:**
- Nonsknoppen. Et besøk her gir 50 poent.

# 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 fredag 7. november kl. 18.30. Premieutdeling O-Trampen, O-sjuer og underholdning. Kaffe, brus og kaker. Loddsalg.

# Trim



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

”Furuhevilen” med 10 poster

“Gjeldsåsen” med 10 poster

”Huldervatnet” med 10 poster

“Storlivollen” med 10 poster

“Munkebyvola” med 10 poster og langposten

“Storåsen” med 5 poster

”Røstad” med 5 poster

"Staupsmarka" med 5 poster



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

2025