



Korgen IL
O-gruppa
Jan G Buvik
99737301

Orientering er en frisk
naturidrett.
Kle deg etter været.
Helse i hvert steg.



TERMINLISTE 2013

Alle løp går onsdager
og starter kl 18.00
Meir info se facebook: korgen il

O-gruppa har kompass til utlån.
Brikker til tidtaking utdeles.
En del sko og tøy for salg.

T: vanlig trening/plakettløp
H: Helgelandsræs
O: O-troll

Løyper: N ca 1,5 km lett
C ca 2 km enkel
B ca 3 km krever litt
A ca 4,5 km krevende

ons	8.mai	Ilversbakken	Arnulf V	T	(reserve:Aspmoen)
	15.mai	Svebakken	Jan GB	H	(reserve: Ilversb.)
	22.mai	A-tunnellen	Inger LP	T	O
	29.mai	Furulund	Sigm.B	T	O
	5.juni	Vannmagasinet	Jan GB	H	O
	12.juni	Rundsela	Kasper R	T	O
	19.juni	Klubbfoten	Per JH.(Klubbm.)	H	O "TENTAMEN"
	26.juni	Granhatten	Arne H.	T	

	7.aug	Korgfj. Vest	Kasper R	T	
	14.aug	Sæteråsen	Jan GB	H	
	21.aug	Sørhåjen	Arne H	H	O
	28.aug	Håkali	Olav O	T	O
	4.sept	Trongmo/Solb.	Sigm. B	H	O
	11.sept	Fallforsen	Arnulf V	T	O
	18.sept	Vesterli	Kåre B	T	O
(tirsd)	24.sept	Tullavbekken	Jan GB	H	"EKSAMEN"

Da blir det:

16 løp med 10 O-troll og 8 H-ræs.

Plakett: barn fullført 6 av 16 løp, voksne 8 av 16. Egne sesongpremier for O-troll.

"N-toget " er for barn som vil gå den letteste løypa sammen med voksne.

Toget går kl. 18.10

"C-hjelpe" er tips til trimmere og dem som skal ta steget opp fra N-løypa

"A-tips" gis til øvrige som trenger litt støtte for B/A – løypene.

MEDLEMMER AV KORGEN IL DELTAR GRATIS. Enkel servering kr. 10.-

Korgen , april 2013
Jan G Buvik

Vel møtt på post!