



Korgen IL
O-gruppa
Jan G Buvik
99737301

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



TERMINLISTE 2015

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 (NB! Barnehagene tar de fleste arr.)

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	6.mai	Øverleir/Aspmoen	Sigmund	T
	13.mai	Bjerkmo-Øvereng	Kasper	T
	20.mai	Bjerka	Arnulf	TH
	27.mai	Temmerhågan	JanG/Kjell A	T
	3.juni	Fallforsen	Sigm.	TH
	10.juni	Innerdal	Jan G	T
	17.juni	Reinåmoen	Kasper	THO
	24.juni	Svebakken	Jan G.	TH

(sommercup/teknisk trening 4- 6 arr.: Kasper,Sigmund, Arnulf)

	12.aug	Engesmoen	Olav O.	T
	19.aug	Korgfj. NV	Tina/Mellet	TH
	22.aug	Ilversbakken	Jan G	T (jub.løp)/Klemet
	26.aug	Nyrudsetra	Arnulf	TH
	2.sept.	Preikstolmoen s.	Arne H/Kristin	T
	10.sept	Storskogen	Kasper	TH
	16.sept	Vesterli	Tone M/ Inger L	TO
	23.sept	Hemnes	Jan G	TH "EKSAMEN"

Da blir det:

16 løp med 2 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.

6.mai-3.juni er det egne "kurs" for N-løpere.

"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. Drikke serveres.

Korgen , mars 2015
Jan G Buvik

Vel møtt på post!

NB! Det kan bli endringer i oppsettet. Meldes da på sms/facebook. JGB