



Korgen IL
O-gruppa
Kasper Rehnman
97185953

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



TERMINLISTE 2016

Ungdommer/voksne med noe erfaring Barnefamilier

O-gruppa har kompass til utlån.
Brikker til tidtaking utdeles.

Alle løp går onsdager start kl 18.00

Meir info, se facebook: korgen il/ og sms

T: vanlig trening/plakettløp
H: Helgelandsræs (egen løpsserie)

Løyper:

N ca 1,5 km lett
C ca 2 km noe erfaring
B ca 3 km krever litt
A ca 4,5 km krevende

(hvis snøfritt, spontantreninger Øverleir/Korgen/Svebakken siste del av april)

Ons 4.mai	Hemnes	Jan G/ Sigmund	T
11.mai	Reinåglia	Jan G	TH
18.mai	Bjerka	Arnulf	T
25.mai	Furulund	Sigmund	TH
1.juni	Fallforsen	Per J.	T
8.juni	Innerdal	Kasper	TH
15.juni	Stegen	Arne/Karin	T
22.juni	Stabbforshågan	Jan G.	TH

(sommercup/teknisk trening ?)

17.aug	Håkalia	Kristin/Olav O.	T
24.aug	Villmosetra	Arnulf	TH
31.aug	Solbakken	Jan G	T
7.sept	Preikstolmoen N	Kasper	TH
14.sept	Storskogen	Sigmund	T
21.sept	Tømmermoen	Jan G	TH

Da blir det:

14 løp med tilsammen og 7 H-ræs.

Plakett: Fullført 7 av 14 løp. Egne sesongpremier for ungdom 12-16 år

N-løpere går med voksne. C-løpere egen gjennomgang før start.

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

MEDLEMMER AV KORGEN IL DELTAR GRATIS. Drikke serveres.

Korgen , april 2016 Kasper R

Vel møtt på post!