

VANG ORIENTERINGSLAG



SESONGOPPLEGG
2010

www.vangol.no

Treningsløp 2010

Dato	Kart	Merket fra	Arrangør	Merknad
29. apr	Klukhagan		Olav Høiås, Pål Stenberg	
6. mai	<i>Fiskely</i>	<i>ESSO Br.dal</i>	<i>Ringsaker OK</i>	<i>Fellesløp</i>
13. mai	Imerslundmarka	Gåsbuvegen	Rekruttkomiteen	Kl 13.00
27 mai	<i>Imerslundmarka</i>	<i>Gåsbuvegen</i>	<i>Kenneth Bilstad, Marius Wikstrøm, Henrik Bleken Rud</i>	<i>Fellesløp</i>
3. juni	<i>Furuberget</i>		<i>Hamar OK</i>	
10. juni	Greftenmoen		Stein Arne Negård, Vegard Urset	
17. juni	Gåsbu		Fam Skjeset	
1. juli	Haugseter-Kveåa		Erik Lundgård, Berit Engeset	
5. aug	Gåsbu		Henning Jordheim, Yngvild Malmo	
12. aug	Brumundkampen		Jan Ola Pedersen, Magne Smeland	
26. aug	<i>Furasaga</i>		<i>Løten OL</i>	<i>Fellesløp</i>
2. sep	Nybu		Anders Skjeset, Øivind Frøisland	Klubbmesterskap
16. sep	<i>Brynsåsen nord</i>	<i>Klevfoss</i>	<i>OL Vallset/Stange</i>	<i>Fellesløp</i>

Startkontigenten i Vang OL sine treningsløp: under 17 år gratis, over 17 år kr 20,-. Fellesløpene som står i kursiv skrift er det gratis for alle å delta på.

Treningsløpene har start mellom 18.00 og 19.00, unntaket er fellesløpene og torsdag 13.mai. Fellesløpene har start mellom 17.30 og 19.00, mens rekrutter med "skygge" kan starte fra 17.00

Følg med på hjemmesiden , www.vangol.no for nærmere informasjon.

TRENINGSLØPENE HAR LØYPER FOR ALLE:

Løpstype	Løype 1	Løype 2	Løype 3	Løype 4
Vanlig treningsløp	Ca 1,5 km enkel	Ca 2,5-3 km C/B-nivå	Ca 4 km A/B-nivå	Ca 6 km A-nivå

Fellesløpene har en noe annen inndeling:

Løpstype	Løype 1	Løype 2	Løype 3	Løype 4	Løype 5
Vanlig treningsløp	Ca 1,5-2,0 km Rekruttløype	Ca 2,0-2,5 km C-løype	Ca 3 km A/B-løype	Ca 4 km A-løype	Ca 6 km A-løype

Alt utstyr hentes hos Knut Skjeset, Veståsvegen 170, tlf 62 59 81 83, skjese@online.no

Resultater fra treningsløp sendes på mail (word dok) til Anders Skjeset, askjeset@online.no og Stein Arne Negård, stein.negard@c2i.net

Andre treninger/aktiviteter

For å få en treningstur med kart og kompass de ukene vi selv ikke arrangerer er det mulighet for å delta på treningsløpene til naboklubbene. Mer informasjon finner dere på de respektive klubber sine hjemmesider:

Hamar OK, www.hamarok.no

Ringsaker OK, www.ringsaker-orientering.no

Løten OL, www.lotenol.no

OL Vallset/Stange, www.vallset-stange.no

Mjøs-O vil som de tidligere årene arrangere o-tekniske treninger på onsdager. Dette er treninger som er beregnet for aldersgruppen 13-20 år. For mer informasjon og aktivitetskalender se www.mjoso.com

"Aries Cup", løpskarusell for ungdom, arrangeres med følgende etapper 2010

28. apr: GPS/Storskjermetappen, Ringsaker OK

26. mai: Longa-Bushetappen, Vang OL

9. jun.: Tekn-oetappen, Hamar OK

25. aug. g-O-kartetappen, Snertingal IF

25. sep: Jaktfinalen, Lillehammer OK

Mer info om denne cupen finnes her: www.mjoso.com

LØP OG ANDRE AKTIVITETER VANG OL SKAL ARRANGERE:

Dato	Løpsnavn	Hvor	Ansvarlig
19. apr	Hedmarken Sprint Cup	Ingeberg	Jan Ola P.
4. mai	Bedriftsløp Vegvesenet	Imerslundmarka	Pål S.
13. mai	Finn Frem-dagen	Imerslundmarka	Rekruttkomiteen
18. mai	Bedriftsløp Telenor	Greftenmoen	Kenneth B. (kun løyper)
21. mai	Skolesprint	Lunden skole	Rekruttkomiteen
26. mai	Aries Cup	Imerslundmarka	Stein Arne N/Øivind F
15. juni	Bedriftsløp NAV	Gåsbu	Knut S.
21. aug	Myrsprinten		Pål S/Olav H
22. aug	Myrtrampen		Pål S/Olav H
Medio august	Barnas olympiske dag		
2. sep	Klubbmesterskapet	Nybu	
11. sep	Wik-dagen	Wik	Øivind F
23. sep	Motbakkeløp	Gåsbu	Stein Arne
13. des	Nisse-O-løp	Imerslundmarka	Pål
24. des	Trappeintervall	Lierberget	Lars Skjeset
Feb 2011	Matstasjon Stenfjellrunden		Thomas M

KONTAKTPERSONER; ADRESSER OG TELEFONNUMMER

Oppgave	Navn/E-post	Adresse	Telefon privat
Leder	Øivind Frøisland <i>ofroi@online.no</i>	Kirkebyenga 57 2323 Ingeberg	419 22 204
Kasserer	Erik Lundgård <i>lundgard@bbnett.no</i>	Prestvegen 383 2380 Brumunddal	952 67 911
Leder treningskom.	Anders Skjeset <i>askjeset@online.no</i>	Frya 2647 Sør-Fron	482 03 998
Rekrutt- kontakt	Jan Ola Pedersen <i>joppern1@hotmail.com</i>	Imerslundmarka 201 2323 Ingeberg	905 99 405
Material- forvalter	Knut Skjeset <i>skjese@online.no</i>	Veståsvegen 170 2323 Ingeberg	62 59 81 83

Konto til kasserer: 1800.28.01309

Fra og med sesongen 2010 vil all fakturering av løpernes påmeldingsavgifter skje etterskuddsvis 2 ganger årlig