

VANG ORIENTERINGSLAG



*SESONGOPPLEGG*  
*2011*

[www.vangol.no](http://www.vangol.no)

## Treningsløp 2011

Dato	Kart	Merket fra	Arrangør	Merknad
28.04	Ingeberg			O-kurs
05.05	<i>Ingeberg</i>		<i>Olav Høiås, Pål Stenberg, Solveig Sørlien</i>	<i>O-kurs Fellesløp</i>
12.05	<i>Havrebekkvika</i>		<i>Løten</i>	<i>O-kurs Ingeberg Fellesløp</i>
19.05	Lunden skole		Stein Arne Negård, Magne Smeland	Sprint
26.05	Ilseng		Kenneth Bilstad, Henrik Bleken Rud	
02.06			Rekruttkomiteen	
09.06	Gåsbu		Fam Frøisland, Knut Skjeset	Fokus yngre løpere: Kompass
16.06	<i>Klevfoss</i>		<i>Vallset /Stange</i>	<i>Fellesløp</i>
4.08	Brumundkampen		Jan Ola Pedersen, Anders Skjeset	Fokus yngre løpere: Kurver
11.08	Tørbustilen		Marius Wikstrøm, Henning Jordheim	
28.08	<i>Weensvangen</i>		<i>Hamar</i>	<i>Klubbmesterskap</i>
01.09	<i>Svartåsen</i>		<i>Ringsaker</i>	<i>Fellesløp</i>
08.09	Gåsbu		Erik Lundgård, Berit Engeset	

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. 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](http://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](mailto:skjese@online.no)

Kart og løypetrykk avklares med Jan Ola Pedersen

Resultater fra treningsløp sendes på mail (word dok) innen tre dager til Anders Skjeset, [askjeset@online.no](mailto:askjeset@online.no), og Stein Arne Negård, [stein.negard@c2i.net](mailto: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](http://www.hamarok.no)

Ringsaker OK, [www.ringsaker-orientering.no](http://www.ringsaker-orientering.no)

Løten OL, [www.lotenol.no](http://www.lotenol.no)

OL Vallset/Stange, [www.vallset-stange.no](http://www.vallset-stange.no)

### Hedmarken Sprint Cup 2011

Onsdag 06.04:	Hamar OK	Prestrudhallen, Hamar Prestrud
Mandag 11.04:	Vang OL	Lunden skole, Øvre Vang Lunden skole
Søndag 08.05 :	OL Vallset/Stange	Hiasstranda, Sandvika Hiasstranda
Onsdag 18.05:	Løten OL	Løtenhallen, Løten sentrum

### Hedmarken Nattkøpp 2011

Onsdag 6.04:	Furunatten (Hedm. Nattkøpp, løp 1)	Hamar OK
Onsdag 13.04:	Hedmarken Nattkøpp, løp 2	Ringsaker OK
Onsdag 27.04:	Hedmarken Nattkøpp, løp 3	Elverum OK/Løten Ol
Fredag 6.05:	KM natt (Hedm. Nattkøpp, løp 4)	Brandval/Kongsvinger OK
Onsdag 7.09:	Hedmarken Nattkøpp, løp 4	Vang OL
Onsdag 14.09:	Hedmarken Nattkøpp, løp 5	Løten OL
Onsdag 21. 09:	Hedmarken Nattkøpp, løp 6	OL Vallset/Stange

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](http://www.mjoso.com)

"Aries Cup", løpskarusell for ungdom, arrangeres med følgende etapper 2011

4. mai: Mellomdistanse, Ringsaker OK

25. mai: Mellomdistanse, Toten-Troll

1. jun.: Fellesstart, Vallset/Stange

24. aug.: Langdistanse Gjø/Vard

1. okt.: Jaktstart Løten

Mer info om denne cupen finnes her: [www.mjoso.com](http://www.mjoso.com)

**LØP OG ANDRE AKTIVITETER VANG OL SKAL ARRANGERE:**

Dato	Løpsnavn	Hvor	Ansvarlig
11.04	Hedmarken Sprint Cup	Lunden skole	Anders Skjeset
28.04, 05.05, 12.05	Nybegynnerkurs	Ingeberg	Rekruttkomiteen
09.05	Skolesprint	Ingeberg	Rekruttkomiteen
10.05	Bedriftsløp Vegvesenet	Ilseng	Erik Lundgård
18.05	Bedriftsløp If	Ingeberg	Jan Ola P (løyper)
02.06	Finn frem dagen		Rekruttkomiteen
07.06	Bedriftsløp Telenor	Grefthenmoen	Pål Stenberg
19.06	Familiedag	Bringbu	Rekruttkomiteen
28.06	Bedriftsløp NAV	St Olav	Knut Skjeset
	Wik-dagen	Øvre Vang	
	Barnas olympiske dag	Øvre vang	
20.08	Myrsprinten	Nybu	Vegard Urset
21.08	Myrtrampen	Nybu	Vegard Urset
27.09	Bedriftsløp Byggmakker	Ilseng	Jan Ola Pedersen
07.09	Natt Cup		Marius Wikstrøm
17.12	Nisse O-løp	Ingeberg	Øivind Frøisland
24.12	Trappeintervall	Lierberget	Anders Skjeset
Feb 2012	Stenfjellrunden, matstasjon	Krakholen	Thomas Martinsen

**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>	Sør-Trettenvegen 467 2635 Tretten	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**

**Fakturering av løpernes påmeldingsavgifter skje etterskuddsvis 2 ganger årlig**

**Pinseløpene har vært de arrangementene vi som regel har hatt størst fokus på, slik blir det også i 2011. Det planlegges sosialt opplegg en dag i forbindelse med disse løpene.**