



Orienteringsløp i regi av Alta O – lag 2020

DATO	ARRANGEMENT	TID	MØTEPlass	ANSVARLIG	KART	Tema
20/5	Treningsløp Rekruttløype	18:00	Gakori skole	Eskil	Sprint kart Gakori skole	Sprint 3 løyper
27/5	Treningsløp Rekruttløype	18:00	Sandfallet skole	Andreas W.	Sprint kart	Sprint 3løyper
30/5	Alta 2-dagers	17:00	Sted avgjøres senere	Thomas		Se egen innbydelse
31/5	Alta 2-dagers	11:00	Avhengig av snøforhold	Thomas		
3/6	Treningsløp Rekruttløype	18:00	Mobrinken – skileikanlegget i Tverrelvdalen	Pål	Kristendalen	6 km, 3-4 km, rekrutt
6/6	Varanger 2-dagers	16:00	Avlyst!!!!			
7/6	Varanger 2-dagers(Laksefjord)	11:00				
10/6	Bymesterskap – Fellesstart 8 km, 5 km(lett) og 2 km, Rekrutt.	Start 18:00	Kvenvik – kjør på veien gjennom golf anlegget.	Bjørnar Ødegårdstuen	Kvenvik	8 km - fellesstart 5 km - fellesstart 3 km(rekrutt)
17/6	Treningsløp Rekruttløype	18:00	Komsa- vannverket	Kristin Tørum Espen Eng	Komsa	
24/6	Treningsløp Rekruttløyper	18:00	Skogstuevannet Kjør opp Tverrelvdalen, forbi Romsdal og videre på Bolloveien.	Martin Fris Knekt	Kristendalen	6 km, 3-4 km, rekrutt
31/7-5/8	Hovedløpet/O-landsleir Aldersgruppe 14-16 år.		Østmarka			
5/8	Treningsløp Rekruttløyper	17:30	Gakori Innerst i Gakoriveien. Kjør forbi Gakori skole.	Kristin	Sprintkartet	2 korte N-løyper 1 lett 2-3 km 1 vanskelig 4 km
12/8	Treningsløp Rekruttløype	17:30	Romsdal. Parkeringsplassen	Guro	Kristendalen	Normaldistanse
19/8	Treningsløp Rekrutt	17:30	Gapahuk Kaiskuru – ved Hoppbakken Parker ved Nærmiljøseneteret og gå langs lysøypa/rulleskiløypa til Gapahuken	Thomas	Kaiskuru	Postplukk Hvor mange poster klarer du på 30 eller 45 min?
21-23/8	NNM i Sørreisa		Sprint, normal og stafett			
26/8	6 km, 3-4 km, rekrutt	17:30	Klubbmesterskap O-hytta Bolloveien. Hytta ligger ved veien.	Rolf Pedersen Arvid Pedersen Berit Frost Kirsten Pedersen		
3/9	Fellesstart 5 km, 3 km og rekrutt(ikke fellesstart)	17:30			Rafsbotn	
5/9	KM sprint/mellom	16:00	Alta – Sandfallet ungdomsskole	Alta o-lag		
6/9	KM ultra	11:00	Alta – O-hytta	Alta o-lag		
9/9	Treningsløp Rekruttløyper	17:30		Ruben Pedersen Kjetil Fareth		2 korte N-løyper 1 lett 2-3 km 1 vanskelig 4 km
12/9	Professor Drøvel	10:00	Kvalsund/Neverfjord	Neverfjord IL		Langdistanse
16/9	"Komsa opp"		Helge Pedersen Skaialuft – nederst i fjæra	Helge Pedersen	Komsa	Bakkeløp
26/9	Blodsmaken			Emil og Solveig Alta o-lag		
7/10	Sesongavslutning Premiering	18:30	Kantine på Høgskolen	Styret i Alta o-lag		
25/10	"Borrasløpet"	14:00	Her kan det bli endring avhengig av føreforhold	Thomas Frost	Oppmøte Skogvannet	Bakkeløp –3 og 5 km Ikke et o-flagg

Løypelengder ved vanlige treningsløp:

Løype med N-nivå

1 løype med litt vanskeligere C-nivå – 3 km

1 løype ca. 4/5 km med A-nivå

Starttid:

Rekrutter og yngre løpere starter kl. 18:00(f.o.m. 19. august kl. 17:30.). Disse vil da bli veiledet av erfarne løpere. Erfarne løpere møter opp kl. 18.00.

Fra kl. 18:30(f.o.m. 17.august kl. 18:00) starter treningsløpet for de som løper alene (de mer erfarne).

Avgift:

Alta o-lag oppfordrer de som benytter seg av treningstilbudet til å melde seg inn i Alta o-lag gjennom MinIdrett og å betale en treningsavgift.