



Orientering i Freidig

Ungdomsgrupper 2011
(13-16 år)

Idrettens grunnverdier

- Glede
- Fellesskap
- Helse
- Ærlighet



Sportslig utvalg

- Håvard Lorange, leder
- Sturla Sæther, juniorer (17-20 år)
- Tomas Eidsmo, ungdommer (13-16 år)
- Heidi Arnesen, rekrutter (8-12 år)



Trenereteamet

- Svein Terje Kolstad
- Jostein Mårdalen
- Hanne Sandstad
- Tomas Eidsmo

- Per Erik Kvam
- Ragnar Næss
- Mona Sæter
- Asgeir Sørensen



Tordenskioldløpet



Skandia Cup



Freidigs O-avdeling (SOFA)



- [Kontaktinfo](#)
- [Hovedklubben](#)
- [O-avdelingen](#)
- [Påmeldinger](#)
- [Barn og ungdom](#)
- [Resultater](#)
- [Strekktidskurver](#)
- [Kart](#)
- [Bildearkiv](#)
- [Sofaposten](#)
- [Bli medlem](#)
- [VM 2010](#)
- [Dugnadspåmelding](#)

- Organisasjon-
- Nabokubber-
- Andre lenker-



Tur-orientering



<< Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag >>
9 Mai (19)	10 Tordenskioldløpet	11 Trening	12 Sprintcup finale	13	14 Bjørkespreiten	15 Freidigstafetten
16 Mai (20)	17	18 Trening	19 Ungdomsløp	20	21 KM mellomd	22 Tradisjonsbærem
23 Mai (21)	24	25 Trening	26 Ungdomsløp 2	27 MNU	28 NM Sprint MNU	29 Craft Cup MNU

[Hjelp](#)

Påmeldingsfrister de neste 7 dager

- 15/05 søn [Freidigstafett](#) Frist: ons 11/05 18:00
- 12/05 tor [Sprintcup final](#) Frist: ons 11/05 23:59
- 11/06 lør [Pinse hytte/bus](#) Frist: fre 13/05 00:00

2011-05-11 - Oppmøtested for ungdomsgruppa

Trening i dag (onsdag 11. mai) klokka 18:00 fra BSK-hytta. Husk draktsalg, infomøte og kveldsmat etter treninga
Oppmøte de neste ukene:
Onsdag 18. mai: Nilsbyen
Onsdag 25. mai: Nidarøhallen
Onsdag 1. juni: Nilsbyen

2011-05-11 - Tordenskioldløpet

Med Helge og Olav i spissen arrangerte vi årets Tordenskioldløp for over 830 løpere tirsdag kveld. Det gikk veldig fint i finværet. Jorunn deltok i 5km-løypa og slo til med en flott 2. plass! Simen ble 12. best av samtlige i 10 km-løypa. Bildet viser starten ved Autronica-hallen. 5 km startet noen timetre foran 10 km-feltet. -gbo
[Løpets hjemmeside, med resultater mm](#)

[endre](#)



2011-05-10 - Freidigstafetten 2011

Sportsklubben Freidig inviterer til Freidig-stafetten på fotballbanen øverst i Trolle 15. mai.
Freidigløpere som skal løpe stafett melder seg på til stafett via 'Påmeldinger' i venstre meny. Rekrutter og andre som skal løpe individuelle klasser bruker lenken for 'Påmelding individuelt' nedenfor.
Offtrack vil ha utsalg av o-utstyr på samlingsplass.
[Innbydelse](#)
[Påmelding stafett lag og lagoppsett](#)
[Påmelding individuelt](#)

2011-05-08 - Salg av klubbdrakter

Det blir salg av klubbdrakter i forbindelse med treninga fra BSK-hytta onsdag 11/5. Se info om klubbdraktene under menyen "Organisasjon" til venstre. Juniorene har ytret ønske om en sprinttrening i forbindelse med å utarbeide en slik er satt igang. Denne vil vi ikke føre noe lager av, så de som kunne tenke seg en slik må melde sin interesse for bestillingen sendes. Nærmere info om frist kommer senere.

2011-05-08 - Blåveisløpet i Fro

[endre](#)



Freidigs O-avdeling (SOFA)



- [Kontaktinfo](#)
- [Hovedklubben](#)
- [O-avdelingen](#)
- [Påmeldinger](#)
- [Barn og ungdom](#)
- [Resultater](#)
- [Strekktskurver](#)
- [Kart](#)
- [Bildearkiv](#)
- [Sofaposten](#)
- [Bli medlem](#)
- [VM 2010](#)
- [Dugnadspåmelding](#)

- Organisasjon-
- Naboklubber-
- Andre lenker-



Påmelding til O-løp for Freidig-medlemmer

MAI	Sprintcup final	Bjørke-sprettren	Freidig-stafett	Ungdomsløp 1	NM sprint	Craft Cup Arend	JUNI
	tor 12/05 F-11/05-23:59	lør 14/05 F-10/05-23:59	søn 15/05 F-11/05-18:00	tor 19/05 F-18/05-18:00	lør 28/05 F-18/05-23:59	søn 29/05 F-18/05-23:59	
Pinse hytte/bus	Jukola						
lør 11/06 F-13/05-00:00	lør 18/06 F-13/03-20:00						
Vis alle løp Vis framtidige løp	Vis alle medlemmer Vis aktive medlemmer	<input type="button" value="Frisk opp"/>		Påmelding til arrangør Påmelding unødvendig Åpent for påmelding Påmeldingsfrist utløpt			

[Nytt løp](#) [Endre løp](#) [Skriverformat](#) [Påmeldinger P2](#) [Regning](#) [EnkelRegning](#) [Statistikk](#) [Priser](#) [Parametre](#) [NyMedlem](#)

Melder du deg på via n3sport (speaker.no) og ikke finner deg selv i navnelisten så kontakt paameld09[+]freidig.idrett.no

Melder du deg på via n3sport (speaker.no) og trenger å endre eller slette påmeldingen uten å klare det selv, så kontakt påmelder. Det går an å etteranmelde seg til de fleste løp etter at påmeldingsfristen er gått ut, men da gjør du det ved å kontakte løpsarrangøren eller påmelder. Løp utenfor Trøndelags-regionen legges normalt ikke inn. Påmelder er Helge Rustad 72556148/73592860, epost: [paameld09\[+\]freidig.idrett.no](mailto:paameld09[+]freidig.idrett.no) (bytt [+] med @)

Løp for selvpåmelding (grønne): trykk på løpsnavnet øverst på siden.
Trykk VIS ALLE MEDLEMMER hvis du ikke står i navnelisten.

Hjelp - bruksanvisning

Navn	Freidig-stafett søn 15/5	Pinse hytte/bus lør 11/6	Jukola lør 18/6
Aalde, Eva	Nei	Nei	Nei
Aalde, Ola	Nei	Nei	Nei
Angell-Petersen, Ingerid	Nei	Nei	Nei
Angell-Petersen, Mari	Påmeldt	Påmeldt	Nei
Angell-Petersen, Solveig	Nei	Nei	Nei
Angell-Petersen, Tore	Nei	Nei	Nei
Arnesen, Heidi	Nei	Påmeldt	Nei
Berge, Katharina Mo	Nei	Påmeldt	Nei
Berge, Stig	Nei	Nei	Nei
Bruun, Maren Løset	Påmeldt	Nei	Nei
Clausen, Arild H.	Påmeldt	Påmeldt	Nei
Eidsmo, Gro Sandstad	Nei	Påmeldt	Nei
Eidsmo, Håvard	Påmeldt	Påmeldt	Nei
Eidsmo, Mari	Nei	Påmeldt	Nei



Ungdomsløp





Klasser i o-løp

- **D/H 13-16 N** – nybegynnerløype (stort sett langs ledelinjer)
- **D/H 13-16 C** – C-løype, tilsvarer D/H 11-12
- **D/H 13-14** – B-løype, kart i startøyeblikket
- **D/H 15-16** – A-løype



Utstyr og kostnader

- 700 kr i aktivitetskontingent
- Medlemskap i Freidig, 450,- per familie (325,-)
- O-sko, kompass, brikke
- Eventuelt løpstøy





Hvordan få tak i utstyr?

- Draktsalg
- www.idrettsbutikken.no
- www.offtrack.no
- Noen vårløp



Sesongplan

- Kommer...
- Noen viktige i vår:
 - Trondheim Open (3-5/6)
 - Pinseløpene på Hamar (11-13/6)
 - O-festivalen (24-26/6) på Nesodden
- Hovedløpet/O-landsleiren 5-11/8