



TERMINLISTE VÅR/SOMMER/HØST 2023

LØPSKARUSELL

Velkommen til en ny barmarksesong!

Vi starter opp med løpskarusell 25. april. Løpene går, av hensyn til andre aktiviteter, på ulike ukedager. De fire første løpene har start og mål ved klubbhuset i Røbergvika, mens de to siste foregår på Høgdamyra skistadion. Det blir stort sett samme opplegg som tidligere.

Løpsdatoer med arrangør:

start

Tirsdag 25. april	Landevegsløp	kl 1900	ansv. Kristian	Klubbhuset
Tirsdag 2. mai	Terrengløp	kl 1900	ansv. Maria	Klubbhuset
Mandag 8. mai	Landevegsløp	kl 1900	ansv. Marit	Klubbhuset,
Mandag 22. mai	Terrengløp	kl 1900	ansv. Knut Arne	Klubbhuset
Mandag 29. mai	Storfjellet rundt	kl 1900	ansv. Marit/Knut Arne	Høgdamyra
Mandag 5. juni	Midtsommerstafetten	kl 1900	ansv. Maria/Kristian	Høgdamyra

Oppmøte/start m.m. terminfestet dato:

- Oppmøte og påmelding fra kl 1830
- Trim u/tidtaking starter i tidsrommet 1830-1900
- Fellesstart m/tidtaking kl 1900

Premiering

Premie for minst to deltakelser.

Det trekkes et gavekort på kr 500 blant alle deltakerne som har gjennomført alle 6 løpene.

Starkontingent:

Under 16 år: kr 100 for alle løp. kr 20,- pr løp
16 år og eldre: kr 200 for alle løp. kr 40,- pr løp

Startkontingent kan betales med kontanter, vipps nr 503803, eller bankgiro 4448 16 51643.

Det er god nett-tilgang både i klubbhuset og på

Landevegsløp: Samme løype hver gang langs strekningen Røbergvika-Høgda-Røbergvika. Distansene er valgfrie, men anbefales gjennomført slik: (vendepunkter er merket)

- Trim uten tid 3 km
- herrer/gutter f.o.m 15 år 5 km
- Damer og jenter/gutter 13-14 år 3 km
- Jenter/gutter 11-12 år 2 km
- Jenter/gutter 10 år og yngre 1 km eller valgfri distanse /alternativ øvelse

Terrengløp: Samme løype hver gang: Start ved klubbhuset og deretter gammelvegen innover mot Myrvold med godt merket vendepunkt i Myrvoldkleiva (indre del). Samme vei tilbake, men tar av gammelvegen til høyre, like før Forsamlingshuset og ned til skytebanen (skivestativer 200 m). Så vegen langs skytebanen til standplass – videre ut på fylkesvegen og inn til klubbhuset (ytre del).

- Trim uten tid Valgfri, men gjerne hele løypa
- Damer/herrer, gutter og jenter f.o.m. 15 år Hele løypa, 2,4 km
- Jenter og gutter 11-14 år Ytre del (til skytebanen) 1,1 km
- Jenter og gutter 10 år og yngre Ytre del (til skytebanen) 1,1 km eller alternativ distanse

Nest siste løp, 31. mai er ”**Storfjellet rundt**”. Start og mål på Høgdamyra skistadion. Traseen følger skiløypenettet til Bergum/Dalan, videre traseen til Botnantrampen til Kjerringrokkmyra/Sørliia, og skiløypenettet til mål. Med andre ord en nokså kupert og småtøff løype på ca. 3 km. Løypa er merket med bånd.

En uhøytidelig **2-mannsstafett** avslutter karusellen, 7. juni. Lag settes opp av arrangør utover de dere selv har satt opp, hvor den ene løper 3 x ca 1000 meter og den andre 3 x ca 300 meter, annenhver gang. Også trimklasser for de som ikke løper stafett. Litt tungt løpbart terreng.



BOTNAN IL

ØVRIGE ARRANGEMENT I BOTNAN IL

Mandag 15. mai	Arrangørloop Saldilten
Søndag 21. mai	Saldilten
Tirsdag 22. aug.	Løp med skyting , i samarbeid med skytterlaget, Start kl. 1700
Søndag 20. aug.	Botnantrampen
Søndag 10. sept.	Turmarsjen Vetterhusbotn Rundt , etappe 23 (Vetterhus-Bjørkan, ev. annet)
Lørdag 14. okt.	Åpent Botnanmesterskap i landevegsløp
Dato ikke klar	Sosial kveld med premieutdeling
Lørdag 30. des.	Romjulmarsj

AKTUELLE ARRANGEMENTER OG STAFETTER ANDRE STEDER

22. april	Vårstafetten , Otterøya (Aglen-Skomsvoll)
29. april	Namsosstafetten , Kleppen stadion (Korte etapper)
18. mai	Brurunden , Namsos (Kjell Halvarssons minneløp)
21. Mai	Overhallstafetten
27. mai	Namsosløpet
5. juni	Spillumfjellet opp
10-11. juni	Steinfjellstafetten
17. juni	Portfjelløpet , Tunnsjø
28. juni – 1. juli	St. Olavsloppet
13. august	Jøa Maraton
26. august	Extra-løpet , Spillum

NA-karusell friidrett (hopp, kast og løp/sprint) hovedsakelig beregnet for barn og ungdom anbefales varmt. I alt 5 stevner rundt om i Namdalen. Start i Kleppen, Namsos, 31. mai.

Namdalskarusellen 2023, i regi av Namdal Løpeklubb. I alt 7 løp i Namsos-området som starter med 1. løp på Otterøya, 27. april.

RULLESKI

Etter at løpskarusellen er ferdig, vil det bli startet opp med rulleskitreninger. Skigruppa melder videre at de satser på å avvikle flere rulleskirenn utover høsten, altså et lignende opplegg som i forfjor.

SKOGLØP MED SKYTING

Dette er et arrangement i regi av Botnan skytterlag, med egen premiering som idrettslaget er medarrangør av. Det er oppsatt vandrepremier i dame og herreklasse, så vel i ordinære- som i jaktklasser, som går over 5 år. I disse vandrepremiene inngår også vinterarrangementet – skifeltskyting. Arrangementene har lik status. En trenger ikke delta på begge for å få sesongen «talt med». Det er egne bestemannspremier (vandrepokal) for beste rekrutt i jente- og gutteklasse.

Løpet foregår nå i henhold til DFS (Det Frivillige Skyttervesen) sitt regelverk og klasseinndeling for denne type konkurranser. Pokalklasse herrer og damer løper ca. 5 km og skyter 2x6 skudd, liggende mot figurskiver i avstand 100-150 meter, med valgt kaliber. Alle øvrige klasser skyter også 2x6 skudd, men med varierende distanselengde. Eventuell leie av våpen (fin kaliber) hos skytterlaget. Skytebanen er åpen for innskyting i et tidsrom på ca. 2 timer før start. Alle gjennomfører løpet uten gevær – det ligger på standplass.

Startkontingent f.o.m. 17 år kr 100,-. 16 år og yngre kr 50,-. Ammunisjon kan kjøpes separat.

TURMARSJ

Vi satser på en ny runde med **Vetterhusbotn rundt**. Årets etappe blir nr. 23 totalt. Vi fortsetter denne marsjen for at flest mulig skal få mulighet til å sikre seg de spesielle "Vetterhusbotn rundt-merkene". Det blir pins hvert år for de som har merkene fra før.

HANSARFJELLTRIMMEN

Dette er en trimaktivitet som går over hele året. Ikke kalenderåret, men mellom hver påske. Hensikten med Hansarfjelltrimmen er få folk til å trimme, og i tillegg ha et mål for trimmen og trimturene. Med deltakelse her



BOTNAN IL

kan du gjennom hele året samle poeng ved besøk på trimpostene som idrettslaget har plassert ut i terrenget i Botnan. Nok poeng kvalifiserer til Hansarfjelltrimmens fat og andre ”flerårs-utmerkelser”.

Hansarfjelltrimmen er nylig revidert og de nye statuttene finner du på vår hjemmeside <https://www.botnanidrettslag.no/hansarfjelltrimmen.html>

Sommeraktivitetsgruppa ønsker dere en god og aktiv sommer!

Hilsen

Maria	Marit U	Knut Arne	Kristian
994 82 902	975 70 094	970 80 227	913 76 629
(leder)			

Du finner Botnan IL på:

Webseite www.botnanidrettslag.no

Facebook <https://www.facebook.com/Botnanidrettslag>

Instagram https://www.instagram.com/botnan_idrettslag/