



## TERMINLISTE VÅR/SOMMER/HØST 2026

### LØPSKARUSELL

#### Velkommen til en ny barmarksesong!

Tirsdag 21. april braker det løs med en ny runde med løpskarusell. Alle løpene vil i år bli avviklet på tirsdager. De fire første løpene har start og mål ved klubbhuset i Røbergvika, mens de to siste foregår på Høgdamyra skistadion. Det blir samme opplegg som tidligere bortsett fra at vårt 3. løp i år er endel av Namdalskarusellen.

Dato	Type løp	Start	Arrangør	Sted
Tirsdag 21. april	Landevegsløp	kl 1900	ansv. Maria	Klubbhuset
Tirsdag 28. april	Terrengløp	kl 1900	ansv. Kristian	Klubbhuset
<b>Tirsdag 5. mai</b>	<b>Landevegsløp/Namdalskarusellen</b>		<b>ansv. Marit</b>	<b>Klubbhuset</b>
Tirsdag 12. mai	Terrengløp	kl 1900	ansv. Knut Arne	Klubbhuset
<i>Tirsdag 19. mai</i>	<i>Arr. løp Saldilten</i>	<i>kl 1800</i>		<i>Sørenget</i>
Tirsdag 2. juni	Storfjellet Rundt	kl 1900	ansv. Marit og Knut Arne	Høgdamyra
Tirsdag 9. juni	Midtsommerstafetten	kl 1900	ansv. Maria og Kristian	Høgdamyra

#### Oppmøte og starttid

- 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

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

**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 | • Jenter/gutter 11-12 år       | 2 km                                      |
| • Herrer/gutter f.o.m 15 år       | 5 km | • Jenter/gutter 10 år og yngre | 1 km                                      |
| • Damer og jenter/gutter 13-14 år | 3 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 så 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 og 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 |



## BOTNAN IL



Nest siste løp, 2. juni er **"Storfjellet rundt"**. Start og mål på Høgdamyra skistadion. Traseen følger skiløypenettet til Bergum/Dalan, videre traseen til Botnantrampen til Kjerringrokkmyra/Sørليا, og skiløypenettet til mål. Med andre ord en nokså kupert og utfordrende trasè på ca. 3 km. Løypa er merket med bånd.

En uhøytydelig **2-mannsstafett** på Høgdamyra avslutter karusellen, 9. juni. Lag settes opp av arrangør utover de dere selv har satt opp. 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.

### VÅRE ØVRIGE ARRANGEMENT inkl. samarbeid m/ BOTNAN SKYTTERLAG

Tirsdag. 19 mai	Arrangørløp Saldilten	Oppmøte Sørenget skole
Mandag 25. mai	Saldilten (2. pinsedag)	Oppmøte Sørenget skole
Mandag 22. Juni	Lagmesterskap Skogsløp m/ Skyting	Oppmøte Botnan Skytebane
Søndag 19. Juli	Samlagsmesterskap Skogsløp m/ Skyting	Oppmøte Botnan Skytebane
Søndag 16. august	Botnantrampen	Oppmøte Botnan IL Klubbhus
Søndag 20. sept.	Turmarsjen Vetterhusbotn Rundt,	Etappe 26 - Duna - Vetterhus
Lørdag 10. okt.	Åpent Botnanmesterskap i Landevegsløp	Oppmøte Botnan IL Klubbhus
Dato ikke klar	Premieutdeling og pizza-kveld	Botnan IL Klubbhus
Onsdag 30. des.	ROMJULSMARSJ	Oppmøte Høgdamyra

### AKTUELLE ARRANGEMENTER OG STAFETTER ANDRE STEDER

25. april	Vårstafetten, Otterøya (Aglen-Skomsvoll)
28. April	Namdalskarusellen 2 - Museumsløp
2. Mai	Terråkmila - 4 - 9,5 km
5. Mai	Namdalskarusellen 3 - Landevegsløp i Botnan
14. Mai	Kjell Halvarssons minneløp (Brurunden) Namsos
19. Mai	Namdalskarusellen 4
16. juni	Namdalskarusellen 5 - Hestmarka gateløp
<b>25 – 27. juni</b>	<b>St. Olavsloppet</b>
25. juli	Jøa Maraton
22. august	Gran Fondo Strade Statsskog (sykkelløp med vaktoppdrag for BIL)
22. august	Portfjelløpet - Lierne
23. august	Namdalskarusellen 6 - Namdalsmila
1. september	Namdalskarusellen 7- Klompen opp
<b>12. september</b>	<b>Steinfjellstafetten</b>
15. september	Namdalskarusellen 8 - Spillumsmarka Rundt
22. september	Namdalskarusellen 9 - Gateløp, Spillum
29. September	Namdalskarusellen 10 - Hestmarka

### RULLESKI

Etter at løpskarusellen er ferdig, vil det bli startet opp med felles rulleskitreninger, dersom det er tilstrekkelig interesse for det. Skigruppa melder videre at de vil avvikle rulleskirenn utover høsten, også dette dersom interessen er til stede.



## SKOGLØP MED SKYTING – NORMALDISTANSE

Dette er et arrangement i regi av Botnan skytterlag som idrettslaget er medarrangør av. Det er oppsatt vandrepremier i dame og herreklasse, så vel i ordinære- som i jakt-/kikkertklasser, 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 også egne bestemannspremier + vandrepokal (som ikke deles ut) for beste rekrutt i jente- og gutteklasse.

Arrangementet foregår i henhold til DFS (Det Frivillige Skyttervesen) sitt regelverk og klasseinndeling for denne type konkurranser, og er åpent for alle aldersklasser f.o.m. 10 år.

## TURMARSJ

Vi satser på en ny runde med **Vetterhusbotn Rundt**. Årets etappe blir nr. 26 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. Årets etappe går fra Duna til Vetterhus.

## 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 kan du gjennom hele året samle poeng ved å besøke trimpostene som idrettslaget har plassert ut i terrenget i Botnan. Nok poeng kvalifiserer til Hansarfjelltrimmens fat og "flerårs-utmerkelse".

Hansarfjelltrimmen er nylig revidert og de nye statuttene finner du på vår hjemmeside [www.botnanidrettslag.no](http://www.botnanidrettslag.no). De viktigste endringene er at det nå kun er besøk ved trimkassene som gir poeng. Årsperioden går fra 1. mai til 30. April. Det registreres poeng for hver trimkasse som besøkes. Dvs. ett besøk pr. kasse pr. dag. Du noterer dato og navn i de enkelte bøkene. Idrettslaget går gjennom bøkene og teller opp dine poenger. Dersom kravet til utmerkelse er oppnådd blir du kontaktet med spørsmål om du interessert i årets utmerkelse og/eller ønsker å bli registrert for flerårs-utmerkelse. Dersom du ønsker noe av dette må du betale kr 50,-. I tillegg kommer egenbetaling av flerårs-utmerkelse hvert 5. år.

## 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 oss også på [www.botnanidrettslag.no](http://www.botnanidrettslag.no) / <https://www.facebook.com/Botnanidrettslag>