

O-avslutning 2025

Frol IL orientering



Program

Velkommen

Priser 2025

Bildekavalkade
2025

O-prat

Sportslige planer
2026

Priser 2025

O-7 / BK

Frol-vimpel

Rankingpokaler

Skogjentenes pris
Skogskarenes pris

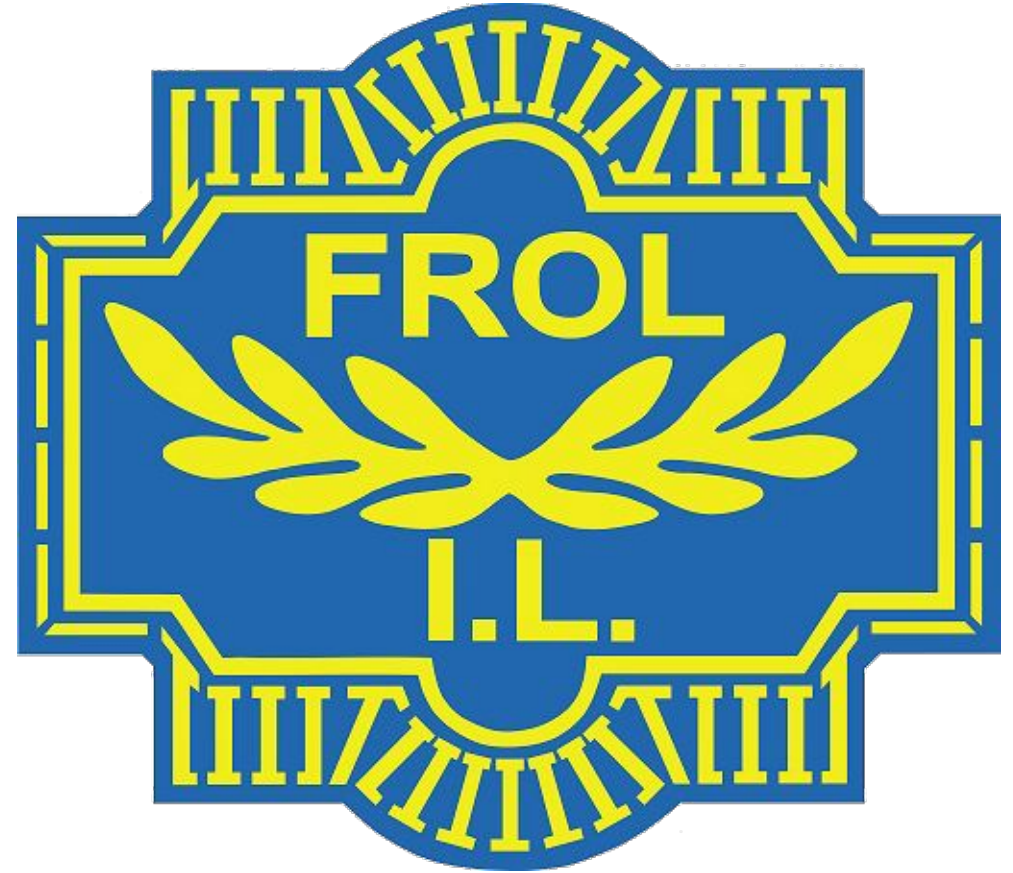
Aktivitetsprisen

Den gyldne
o-sko

Premieutdeling

O-sjuer

Bygdakamp



Frol-vimpel 2025

Tildeles kun én gang og ingen nye i år, men flere prestasjoner som kvalifiserer:

Deltakelse på landslag
Gøril Rønning Sund
Jonas Alstad

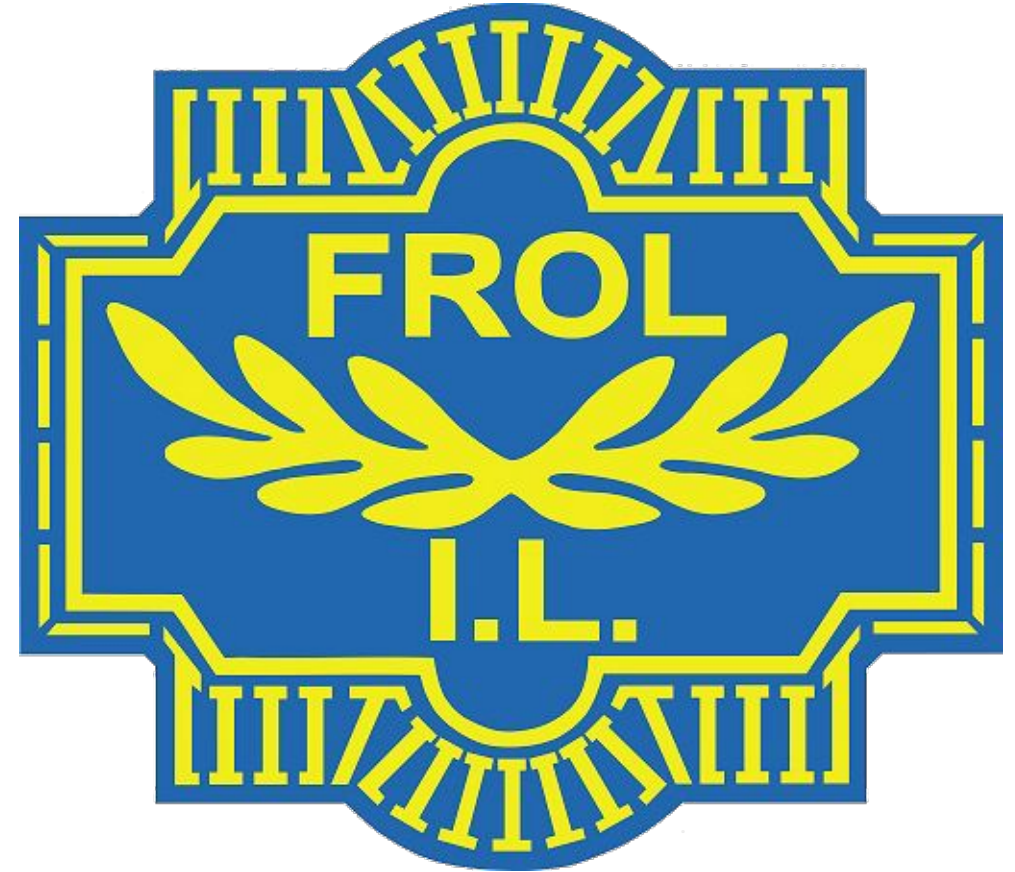
Medalje i NM/HL

Ludvig Langøygard

- 2. NM knock-out H17-18
- 3. NM sprint H17-18
- 3. NM lang H17-18

Tobias Alstad

- 3. NM lang



Rankingpokaler 2025 (NTOK)

D15-16: Solveig Skoglund Leithe



NORD-TRØNDELAG ORIENTERINGSKRETS

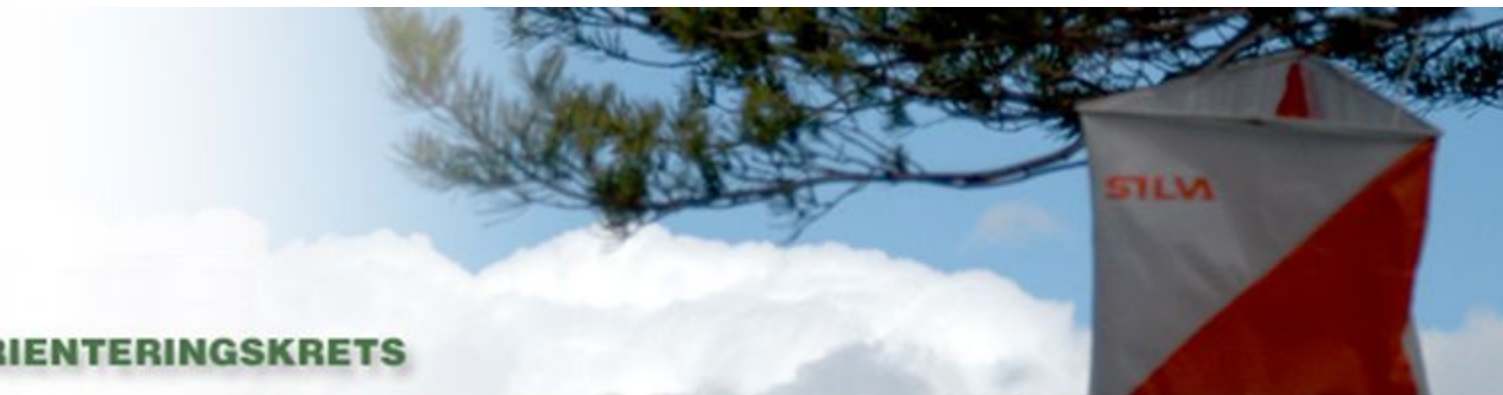


Skogjentenes pris 2025

Solveig Skoglund Leithe



NORD-TRØNDELAG ORIENTERINGSKRETS

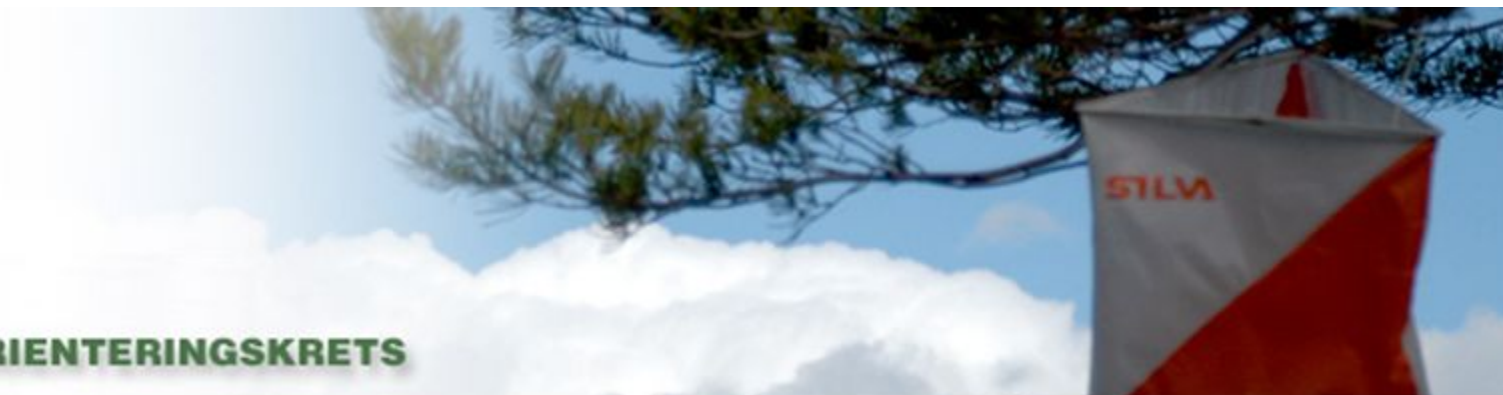


Skogskarenes pris 2025

Jonas Alstad



NORD-TRØNDELAG ORIENTERINGSKRETS



Prestasjonsstipend 2025 (NTOK)

Solveig Skoglund Leithe

Ludvig Langøygard

Tobias Alstad

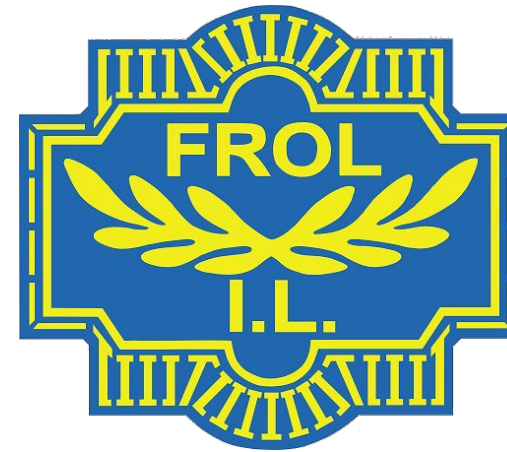


NORD-TRØNDELAG ORIENTERINGSKRETS



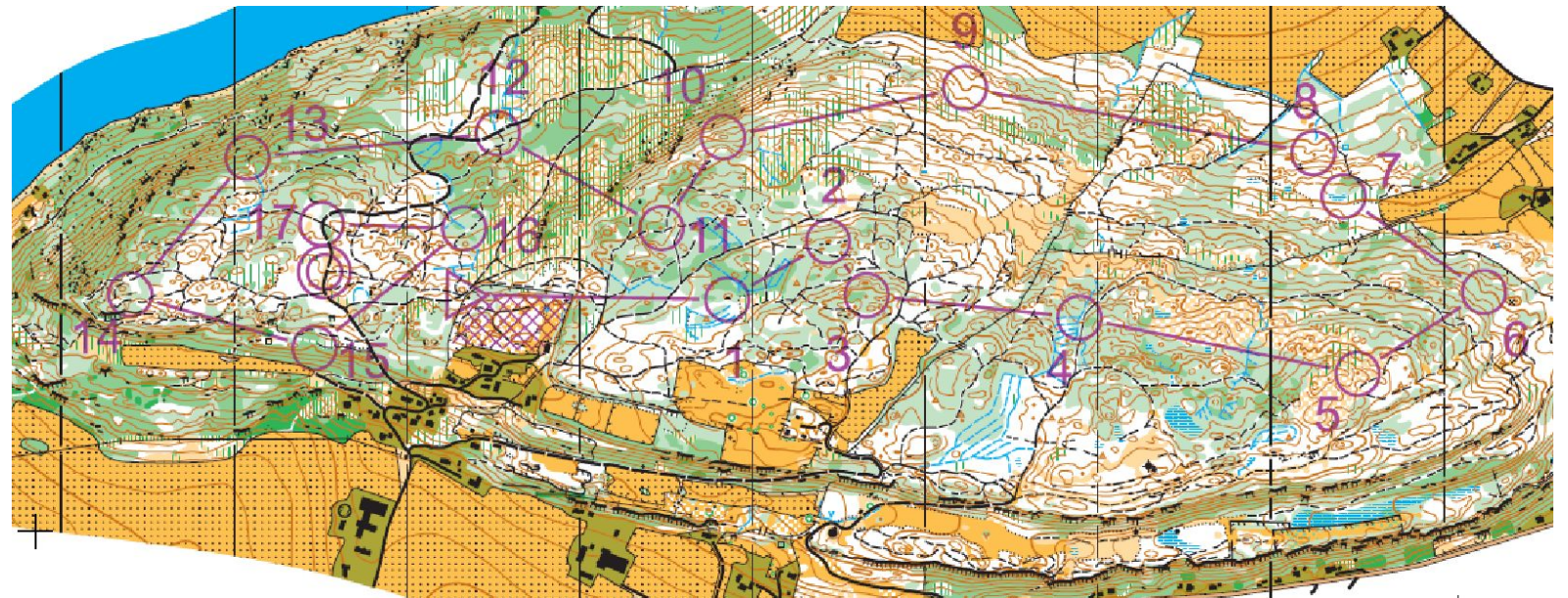
Aktivitetsprisen 2025

for Frol IL orientering
tildeles

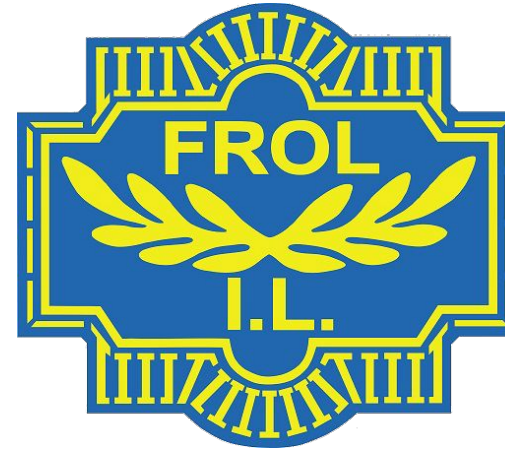


Jonas Alstad
*for deltakelse på flest o-løp i
sesongen 2025*

Sportslig komite
Frol IL orientering



Den gyldne o-sko 2025



for Frol IL orientering
tildeles

Ludvig Langøygard

for tre NM-medaljer i H17-18:

sølv NM knock-out sprint

bronse NM sprint

bronse NM lang

Sportslig komite

Frol IL orientering

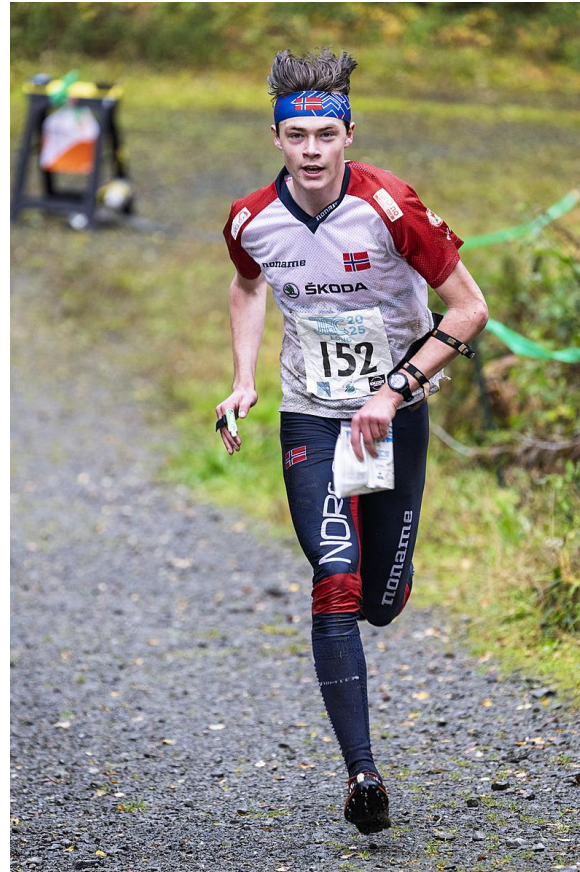


Representasjon 2025



Gøril Rønning Sund
Verdenscup i Idre

Jonas Alstad
Europeisk cup for juniorer
(JEC) i Skottland





Bildekavalkade 2025





O-prat med Ludvig og Tobias

Sportslige planer 2026



Breddesamlinger

Vinter

- Skallstuggusamling, 20.-22. mars

Vår

- O-festivalen, Trondheim/Storsand, 19.-21. juni
- O-teknisk samling 12+ år, 24.-26. juni, Savalen

Høst

- Midt-norsk mesterskap, Byåsen, 21.-23. august
- **O-idol/NC/junior NM stafett, FROL, 18.-20. september**
- Östersund, 25.-27. september

For ungdommen

Samlinger

- Påskesamling med Freidig, 16+ år
- Samling med NTOK, 13-16 år

Tiomila 13+ år

- Tranås, 2.-3. mai
- Ungdom, jr/sr, veteran

Hovedløpet/O-landsleir 14-16 år

- Oslo, 31. juli - 5. august

Treninger i vinter

- Intervaller/styrke
 - Tirsdager 18:00 etter jul
 - Oppmøte Frol barneskole
- Pop-up ø-økter (jr/sr)
- Ski-ø
- **Følg med på frolil.no og facebook!**

Sommerløp

- **5 days i Italia**
29.6.-4.7.
- **O-ringen i Göteborg**
20.-25.7.
- Fjord-O
- Sommerløpene i Østerdalen
- Sørlandsgaloppen
- Med flere!
- Alle sommerløp er i privat regi og dekkes ikke av klubben



Eventor

Norsk Orienterings sentrale IT-system

**NORSK
ORIENTERING**

Terminliste

Presseresultater

Livelox

Mine sider

Klubben

Administrasjon

Eivind ▾

Terminliste | Aktiviteter



Søk

SØK

+ VISA FLER FILTER

28 okt. 2023



03 des. 2023

Region



Konkurranser



Visa vy som

Kalender



44 arrangement treff mellom 01.11.2023 og 03.12.2023

	Dato	Konkurranse	Arrangør	Krets	På m.	K P	G	Kat	P	K T	D	L	PF
u 44	ons. 1.11	Førde IL Natt-løp Hafstadparken	Førde IL	Sogn og Fjordane	34			trening			S	N	
		O-MJØSA NATTCUP #3	Hamar OK Ringsaker OK	Innlandet	40			nær			M	N	
		Nattløp Bø i Telemark	Bø OL	Vestfold og Telemark	-			trening			L	N	
		VinterJukola - løp 1	Porsgrunn OL	Vestfold og Telemark	75			nær			M	N	
	tor. 2.11	Nattcup 3	Notodden OL	Vestfold og Telemark	-			nær			L	N	
	fre. 3.11												
lør. 4.11	lør. 4.11	KOK Lørdagstrening – mellomdistanse fra Sørlandshallen	Kristiansand OK	Agder O-krets	15			trening			M		
		Treningsløp Høyåsen	Sarpsborg OL	Østfold	0			trening			M		
		NOLs klubbmesterskap ultralang	Notodden OL	Vestfold og Telemark	18			nær			L		
		OSI/GeoForm Rankingløp 20	IL GeoForm Oslostudentenes IK	Akershus og Oslo	85			nær			M		
		Klubbmesterskap og sesongavslutning	Os Orienteringsklubb	Hordaland	21			nær			M		
	søn. 5.11	Frostsprinten	Røyken OL	Buskerud	183			krets			M		2.11

Frol IL får ny hjemmeside fra 1.12.



- Hjem
- Frol IL >
- Allidrett >
- Friidrett >
- Håndball >
- Orientering >
- Ski/skiskyting >
- Trim >
- Seniorgruppa
- Frolhytta



Trim

Hårskalltrampen – et 60-årsminne

Bli medlem i Frol IL

Min idrett

 **Grasrotandelen**

Bli grasrotgiver i dag!
Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS: Grasrotandelen 980888207 til nummer 60000
Støtt oss



2025 © Klubbnettside.no

Personvern 

O-avslutning 2025

Frol IL orientering

