



Idrettsklubben Rindals-Troll

FRIIDRETT

6657 Rindal



UTDRAG TERMINLISTE HØST 2011

JOBBLISTE. LAG DEG EI KONKURRANSEPLAN.

AJOURFØRT PR 16.08.11.

**Påmelding til Tor Jarle Bolme tlf 952 37030 (etter kl 1600) eller
tbolme@mbotten.no seinest ei uke før arrangementsdato.**

NÅR	STED	DIST./ØVELSER	PÅMELDINGSFRIST
30.07. Lørdag Kl 1300	Olsokløpet Ulvungen il Ålvundeid	Landevegsløp 11,5 km	Ved start
31.07. Søndag Kl 1200	Knubben Rundt Ven Flerbrukshus Ytre Snillfjord	Fjelløp 10 km	
06.08. Lørdag Kl 1400	Jordbærtrimmen Lensvik i.l. Lensvik	Landevegsløp 10,7 km	Ved start
07.08. Søndag Kl 1300	Botn Opp Valsøyfjord il Fossdalen stadion, Valsøybotn	Bakkeløp 4 km Grusveg Høydeforskjell 380m	
14.08. Søndag Kl 1000?	Ruten Opp Kyrksæterøra il Borstad	Motbakkeløp 5,5 km Høydeforskjell 800m	.
14.08. Søndag Kl 1100	Stine Kufaaas lekene Moan Idrettspark, Børsa	800m-3.000m KM-del 1	12.08.
12.-13&14.08.	Hoved-NM		
17.08. Onsdag Kl 1800	Nybrottkarusellen Stjørdal FIK Øverlands Minde	1.500m	Ved start
19.08. Fredag Kl 1830	Våttån Opp Børsa il Einmoen i Børsa	Motbakkeløp 3,5 km Høydeforskjell 400m	16.08.
21.08. Søndag Kl 1200	Knyken Rundt Orkdal i l. Knyken Skisenter	Skogsløp 10 km	.
20.08. Lørdag	Storsylen Opp Tydal	Motbakkeløp 11,4km	
21.08. Søndag Kl 1100	Strindheimlekene Strindheim il Trondheim Stadion	800m, 3.000m	18.08.

24.08. Onsdag Kl 1900	Trønderjogg Strindheim i.l. Leangen ishall	Gateløp 5km/10 km	Ved start
24.08. Onsdag Kl 1800	Sparebank1 stevne Ranheim il Trondheim Stadion	600m, 1.500m	22.08.
26.08. Fredag Kl 1845 (første start)	Klubbmesterskap Tjønna (Badeplassen)	Terrengløp 1,9 km (11-16 år og KS) 3,8 km (MJ/MS)	Ved start
28.08. Søndag Kl 1200	Vassfjellet Rundt Klæbu il	Skogsløp 15 km (junior)/21,1 km	Ved start
01.09. Torsdag Kl 1900	Størenmila Støren i.l.	Landevegsløp 10 km Kontrollmålt?	Ved start
03.09. Lørdag	Høststevne Trondheim Stadion	800m, 3.000m	31.08
03.09. Lørdag Kl 1000	Trondheim Maraton Nidelv i.l. Trondheim Torg	Helmaraton kl 1000 Halvmaraton kl 1200 7 km kl 1400	31.08.kl 1800.
07.09. Onsdag Kl 1800	Nybrottkarusellen Stjørdal FIK Øverlands Minde	10 km landeveisløp Kontrollmålt	Ved start
10.09. Lørdag	Resfjellet Opp Meldal	Motbakkeløp 10 km	
11.09. Søndag Kl 1400	Lina Roindt IK Rindals-Troll Bolme i Rindal	10,8 km	08.09.
17.09. Søndag Kl 1200	Selbulekene Selbu il	800m KM-del 2	15.09.
18.09. Søndag	UM/NM Terrengløp Kristiansten Festning Trondheim	UM J/G 15-17 år 4 km MJ (18-19 år) 6 km MS+Veteran 10 km	08.09.
25.09. Søndag	Ranheim til topps Ranheim i.l.	Motbakkeløp 6 km	
25.09. Søndag	Oslo Maraton	3, 10, 21 & 42km(NM)	Startkontingenten "hopper" 10.08.
01.10. Lørdag	Nybrottkarusellen Stjørdal FIK Øverlands Minde	Halvmaraton	
08.10. Lørdag Kl 1400	Torvikbukta Rundt Torvikbukta i.l.	Landeveisløp 13,7 km	06.10.

Med forbehold om mulige feil.

SPONSORER RINDALS-TROLL FRIDRETT



RINDAL SPAREBANK

