



## **O-GRUPPA SESONGPROGRAM 2010**

O-gruppa ønsker alle o-interesserte velkommen til ny sesong med kart og kompass.  
Vi tilbyr spennende o-aktivitet både for ung og ”gammel”,  
Mosjonister og konkurransemotiverte.

**Kveldsløp** onsdager fra kl. 18.00

**Eget ungdomsopplegg og leir for 11-14 åringer**

**O-tekniske treninger**

**Turorientering – Sykkelorientering - Barneorientering**

**Ungdomskarusell for utøvere 11 – 20 år (6 løp i regionen)**

**Nord-Østerdalskarusell ( 6 løp i regionen)**

**Sprintcup (3 løp i regionen)**

**O-festivalen på Raufoss, Dølauka**

**Deltakelse på større løp utenfor regionen;**

Pinseløpene Løten,, Jukola, MNM , KM

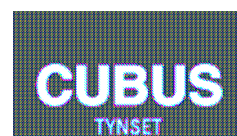
Bruk hjemmesida vår, der finner du mye nyttig informasjon.

Innbydelser, resultater m.m.

[www.tynsetidrett.no/ogruppe](http://www.tynsetidrett.no/ogruppe)



**Consis**



## TRENINGER / KVELDSLØP I REGI AV O-GRUPPA 2010

Uke	Dato	Treninger/Kveldsløp	Ansvarlig (medhjelpere)	Oppmøte (kart)	Merknad
15	Ons 14. Apr	<b>Sesongstart-Kveldsløp</b>	<b>Geir</b> (Tore A.)	Kl. 18, Fåset skole (Fåset skole)	Sprint
16	Ons 21. april	<b>Kveldsløp</b>	<b>Andreas</b> (Fam Hansæl)	Kl. 18, Holmen NØVG, (Tynset sentrum)	Gate-O
16	Tor 22. april	Ungdomsopplegg 11-14 år	Andreas	Nytrømoen, kl. 17.30	Se eget skriv
17	Ons. 28. april	<b>Kveldsløp</b> 2km/3,5km/6km + Nybegynnerløype 1-1,5km	<b>Per + Håkon</b> (Grete Lund)	Kl. 18, Grusbane Haverslia (Tynset sentr.)	
17	Tor 29. april	Ungdomsopplegg 11-14 år	Andreas	Nytrømoen, kl. 17.30	
18	Ons 5.mai	<b>Kveldsløp</b> 2km/3,5km/6km + Nybegynnerløype 1-1,5km	Kjersti + Sindre (Fam Oldertrø.)	Kl. 18, Auma (Ripan)	
18	Tor 6. mai	Ungdomsopplegg 11-14 år	Andreas	Avkjørsel til skistadion, kl. 17.30	
19	Tirs 11. mai	O-teknisk trening	Andreas	Auma, kl. 18	Grov-/fin
19	Ons 12.mai	<b>Kveldsløp</b> 2km/3,5km/6km + Nybegynnerløype 1-1,5km	<b>Mari+Sigbjørn</b> (Grete Siverts)	Kl. 18, Haverslia skistadion (Havern)	
20	Ons. 19. mai	<b>Kveldsløp</b> 2km/3,5km/6km + Nybegynnerløype 1-1,5km	<b>Geir</b> (Marit Nyaas)	Kl. 18, Tylldalen skole (Tylldalen skole)	
20	Tor 20. Mai	Ungdomsopplegg 11-14 år	Andreas	Kl. 17.30, H. skistadion	
21	Ons 26. mai	<b>Kveldsløp</b> 2km/3,5km/6km + Nybegynnerløype 1-1,5km	<b>Ingunn+Annar</b> (Fam. Slettan)	Kl.18, Tynset Motor- senter (Havern)	
21	Tor 27. mai	o-teknisk trening	Os	Kl. 18, (Håmmådalen)	Golf-o
22	Ons 2. juni	<b>Kveldsløp</b> 2km/3,5km/6km + Nybegynnerløype 1-1,5km Løyper fra karusell 1.juni	<b>Geir +Andreas</b> (Fam Rød- Feragen)	Kl. 18, P-plass Tronsjø hyttefelt (Ripan sør)	
22	Tor 3. Juni	Ungdomsopplegg 11-14 år	Andreas	Kl. 17.30, skistadion	
23	Tir 8. juni	O-teknisk trening (A/B nivå)	Vingelen	Kl. 18, (Svartåsen)	Follow John + Korridor
23	Ons 9.juni	<b>Kveldsløp</b> 2km/3,5km/6km + Nybegynnerløype 1-1,5km	Knut Harald (Fam. Nytrøen)	Kl.18, veikryss 1km nord for Tron-U-senter (Ripan)	
23	Tor 10. Juni	Ungdomsopplegg 11-14 år	Andreas	Kl. 17.30, H. skistadion	
24	Ons 16. juni	<b>Kveldsløp</b> 2km/3.5 km/6km	<b>Johan Arnt + Tore S.</b> (Per Christian B.)	Kl. 18, veikryss før Grasgodtvangen Savalen (Savalbotn)	
24	Søn 20. juni	<b>Klubbmesterskap</b>	Per Olav (Fam. Weydal + Fam. Harsjøen)	Kl. 14, Svarttjønna (Tylldalskjølen øst)	
25	Tirs 22. juni	O-teknisk trening	Røros	Kl. 18, (Holtålsåsen)	Grov-/fin
26	Tir 29. juni	O-teknisk trening	Os	Kl. 18, (Håmmådalen), avreise kl. 17.15	Lange strekk i skråli
33	Ons 18. aug.	<b>Kveldsløp</b> 2km/3,5km/6km + Nybegynnerløype 1-1,5km	<b>Simen K.</b> (Sigrid K.)	Kl.18, P-plass Ripan (Ripan)	
34	Tir 24. aug	O-teknisk trening	Andreas	Kl. 18, Tylldalen	veivalg
34	Ons. 25.aug.	<b>Kveldsløp</b> 2km/3,5km/6km + Nybegynnerløype 1-1,5km	<b>Tore A.</b> (Fam Austbø)	Kl 18, Gammelsætra, Tylldalen, (Tylldalen n.)	
35	Ons 01. sept	<b>Kveldsløp</b> 2km/3,5km/6km + Nybegynnerløype 1-1,5km	<b>Magnar</b> (Fam Ivar Often)	Kl. 17:30, Tron U-senter (Ripan)	
36	Tir 07. sept	O-teknisk trening	Andreas	Kl. 17.30, Svarttjønna (Tylldalskjølen)	Enmann- stafett
36	Ons 08.sept	<b>Kveldsløp</b> 2km/3,5km/6km + Nybegynnerløype 1-1,5km	<b>Mari G.</b> (Marit Nyaas)	Kl. 17.30, Travbane- NAF -bane (Havern)	
37	Tir 14. sept	O-teknisk trening	Nansen	Kl. 17.30, (Skårrå)	
38	Ons 22. Sep	Natt-O - løp	Geir (Mariann)	Kl. 20.00, Tynset Motorsenter (Havern)	
43	Søn 31. okt	<b>Sesongavslutning</b> Premieutdeling	Styret	Kl.18: Nytrømoen	

## AKTUELLE LØP / SAMLINGER I REGIONEN 2010

Uke	Dato	Løpstilbud, opplegg	Arrangør / start fra (kart)	Lagleder / Arrangør	Merknader
13	Påskeuka	<b>Samling Danmark Trening + Påskeløp</b>	Innlands-O	Andreas	Innlands-O
15	Tir 13. april	<b>NØK cup 1 – Sprint</b>	Kl.18, Alvdal, avreise kl. 17.00 fra torget	Andreas	Se info om på <a href="http://www.nooreg.no">www.nooreg.no</a>
15	16.-18.april	<b>Norweg Spring/Natt NM</b>	Halden	Andreas	Craftcup (CC1+2)
16	Tirs 20. april	<b>NØK cup2 – Sprint</b>	Kl. 18, Tolga, avreise kl. 17.00	Geir	
17	Lør 1. mai	<b>NØK cup 3 – Finale Tynset</b>	Kl. 14, NØK-huset (Tynset Industri)	<b>Tore A.+ Magnar</b>	Knut Olav (Ivar O. + Helene R.)
18	Lør 8. mai	<b>O-stafesten / Sprintstafett</b>	Os	Britt	Håper vi får stille med mange lag
19	Tor 13.- søn 16. mai	<b>NM sprint – Craftcup sen. + jun. mellom + lang</b>	Frol-Levanger	Kjersti	CC 3+4+5
19	Tor 13.-16. mai	<b>Hovedløpssamling Hedmark</b>	Verdal	Andreas	
19	Fre 14. Mai Lør 15. Mai	<b>O-troll leir 10-14 år</b>	Tron Ugdomssenter	Johan Arnt, Tore S.	NØ o-region, Se egen info
20	Tir 18. mai	<b>Ungdomskarussell 1 NØ-karusell 1</b>	Kl. 18, Røros (Kvit-sand) avreise kl 16.45	Tore A.	Mellomdistanse
20	Lør 22.-man 24. mai	<b>Pinseløpene Hedmark / Testløp Jun-VM (DK)</b>	Hamar / Løten I Danmark		Innlands-O
22	Tir 1. juni	<b>Ungdomskarussell 2 NØ-Karusell 2</b>	kl. 18, P-plass Tronsjø (Ripan sør)	<b>Geir +Andreas</b> (Fam Høsøien + Fam Austbø)	Langdistanse
24	Tirs 15. juni	<b>NØ-karusell 3 Ungdomskarussell 3</b>	Kl.18, Folldal (Holom) avreise kl. 16.45	Magnar	
24	Lør 19.-søn 20. juni	<b>Jukola</b>	Finland	Tore A.	
25	Fre 25. juni-søn 27. juni	<b>O-festivalen</b>	Raufoss ( <a href="http://www.o-festivalen.com">www.o-festivalen.com</a> )	Andreas	<b>Klubbturn.</b> Se egen info.
26	Fre 2. juli – søn 4. juli	<b>Dølauka</b>			Se eget info <a href="http://www.nooreg.no">www.nooreg.no</a>
32	8. aug – 15. aug	<b>VM-uke senior inkl. craftcup jr. + HL / OLL</b>	Trondheim / Stjørdal <a href="http://www.woc2010.com">www.woc2010.com</a>		CC 6+7 og publikumsløp
33	Tir 17. aug	<b>NØ-karusell 4 Ungdomskarussell 4</b>	Kl. 18, Nansen (Skårå) avr. kl.16.45	Kjersti	Langdistanse
33	Fre 20. aug Søn 22. aug	<b>Midt-Norsk mesterskap</b>	Verdal	Johan Arnt	
34	Lør 28. aug.	<b>NØ-mesterskap U- og NØ-karusell 5</b>	Kl. 18, Kvikne (Kaltberget) avr. kl. 16.45	Ingunn	
35	Tir 31.aug	<b>NØ-karusell 6 Ungdomskarussell 6</b>	Kl. 18, Os , avreise kl. 17.00	Tore S.	Jaktstart
35	Lør 4.- søn 5. sep	<b>Kretsmesterskap</b>	Glåmdal		
36	Lør 11. – søn 12. sep	<b>NM lang + NM stafett junior</b>	Indre Østfold	Andreas	CC9
37	Lø 18. –søn 19. sept	<b>NM mellomdistanse + NM-stafett senior</b>	Beitostølen	Andreas	CC 10
41	Lør 16. okt	<b>Blodslitet</b>	Fredrikstad	Kjersti	CC 11

Veiledning for nybegynnere på kveldsløpene	Ingunn, Gunn Kari, Kjersti, Andreas,
Skolesprinten	Tynset Barneskole onsdag 5. mai (Britt), Fåset, Tyllidalen
Idrettsskole 5. klasse	Britt og Ingunn

## Kveldsløp / Treninger

Onsdagene er o-gruppas treningskveld. Da er det opplegg for alle, både nybegynnere, trimmere og aktive løpere.

**Kveldsløpene** tilbyr løyper på ca.2/ 3,5 og 6 km, inkl. N-løype på ca.1,5km.

På våren vil vi på torsdager tilby **et eget opplegg for unge 11-14 år**. Her vil det bli fokus på god innlæring av o-tekniske basisferdigheter.

I ukene 19,20,21,25,26,34,36 og 37 er det også tilbud om **regional o-teknisk trening**.

Naboklubbene samarbeider om å gi et utviklende tilbud for unge utøvere.

Vanskelighetsgrad er A og C nivå.

## Praktiske opplysninger

Oppmøte på kveldsløp er onsdag kl. 18:00.

**Nybegynnere** har egen nybegynnerløype og det er flere hjelpere som veileder. Merking med o-skjermer fra nærmeste hovedvei. Kart og videre veiledning får du på samlingsplassen. O-gruppa har løperbrikker til utlån, men kompass må du ta med selv. Gratis deltakelse for alle under 20 år. Andre deltakere betaler kr. 20.-/gang. Samlefaktura etter sesongen.

Servering av saft, kaffe og kaker etter løpet (kake kr. 10.-).

*Vi håper alle blir flinke til å ta med gamle plastlommer og kart til trenings- og kveldsløpene. Dette sparer både økonomi og miljø.*

## Premiering

Sesongavslutning og premiering søndag 31. okt. Premier til alle under 20år som har deltatt på minst fem kveldsløp. Uttrekkspremier til de over 20år.

## Turorientering - Postplukk

Her kan du samle poster ved deltakelse i Skijeger`n , Turorientering, Barneorientering (født 98 eller senere), Sykkel-O, Kveldsløp.

Poser med kart og klippekort får du på Alvdal-Tynset Sport og Statoil.

Postene henger ute fra slutten av mai til midten av september.

## Ungdomskarusell / NØ-karusell

Ungdomskarusellen består av 6 løp i regionen, og er et variert og spennende konkurransetilbud for unge utøvere i alderen 11-20 år. Påmelding 2 dager før løpet.

Parallelt med ungdomskarusellen arrangeres Nord-Østerdalskarusellen for de over 18 år.

Karusellen består av 6 løp. Påmeldingen ved start (18:00-19:00). Se info på

[www.nooreg.no](http://www.nooreg.no)

## NØK cup - Sprint

Etter suksessen fra i fjor fortsetter

Sprintcupen med 3 løp i Sentrumsområdene i regionen tidlig i sesongen. Se info på

[www.nooreg.no](http://www.nooreg.no)

## Større løp

Klubben organiserer **felles reise/ opphold** til noen større løp utenfor regionen.

## Andre løp

I **NØ-mesterskap** og **lagmesterskap** kåres en vinner individuelt i NØ-regionen og samtidig beste lag med best deltakelse og beste prestasjoner. **O-stafesten** er en klubbstafett hvor lagene er blandet med løpere av forskjellig kjønn og alder. **Dølauka** er regionens store sommerløp bestående av 3 løp. I år går løpene i Vingelen og Dalsbygda.

## Påmelding til løp:

Andreas Huber 41925080, email:

[ahuber@online.no](mailto:ahuber@online.no) eller direkte gjennom online påmelding fra NOF sin terminliste ([www.orientering.no](http://www.orientering.no), resp. [www.nooreg.no](http://www.nooreg.no) for karusell-løpene i regionen)

Bruk hjemmesiden vår; der finner du mye nyttig informasjon (o-drakt, løperbrikke), oppslagstavla, innbydelser, resultater m.m.

**Hjemmeside:** [www.tynsetidrett.no/ogruppe](http://www.tynsetidrett.no/ogruppe)

## Organisering av TIF o-gruppa:

Leder: Magnar Often, 90167813,

[magnar\\_often@hotmail.com](mailto:magnar_often@hotmail.com)

Nestleder: Britt Sandvold, 62481052

[britt-sandvold@hotmail.com](mailto:britt-sandvold@hotmail.com)

Kasser: Mariann Rød Feragen, 91688095

[mariann.feragen@hedmark.org](mailto:mariann.feragen@hedmark.org)

Leder teknisk: Geir Myhr Øien, 997 24 994

[goien@c2i.net](mailto:goien@c2i.net)

Sportslig leder: Andreas Huber, 41925080,

[ahuber@online.no](mailto:ahuber@online.no)

Trim: Simen Kalbækken, 62480120

[simen.kalbaekken@fjellnett.no](mailto:simen.kalbaekken@fjellnett.no)