



## **ORIENTERINGSGRUPPA SESONGPROGRAM 2017**

O-gruppa ønsker alle o-interesserte velkommen til ny sesong med kart og kompass.  
Vi tilbyr o-aktiviteter både for ung og «gammel»,  
mosjonister og konkurransemotiverte.

\*\*\*\*\*

**Kveldsløp (onsdager)**

**Idrettsskole, nybegynnerkurs og råtassen på tirsdager  
(uke 19-22)**

\*\*\*\*\*

**Turorientering – Sykkelorientering - Barneorientering**

Bruk hjemmesida vår, der finner du mye nyttig informasjon.  
Innbydelse, resultater m.m.  
[www.tynsetidrett.no/ogruppe](http://www.tynsetidrett.no/ogruppe)



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

Uke	Dato	Treninger/ Kveldsløp	Ansvarlig (medhjelpere)	Oppmøte (kart)	Merknad
18	Ons. 3.mai	<b>Kick-Off 10-16 år, ulike o-aktiviteter.</b>	Britt og Mari m/ungdommer	Nytrømoen kl.18	Se egen innbydelse og info hjemmeside TIF
19	Tirs.9.mai	<b>Idrettsskole 3.-4.tr Nybegynnerkurs + Råtassen</b>	Britt , Mari, Gina, Guri og Ane Ingeborg	Nytrømoen kl.18-19	
	Ons.10.mai	<b>Kveldsløp</b>	Fam. Kalbækken (Elin og Tor Halvor)	Ripan, Fallet , kl.18	
	Fre-lør 12-13..mai	<b>O-Trolleir (10-12 år) O-Monsterleir(13-16 år)</b>	Røros IL. Ansvar for Tynsetløpere: Ingunn og Sissel	Røros	Egen innbydelse.
20	Tirs.16.mai	<b>Idrettsskole 3.-4.tr Nybegynnerkurs + Råtassen</b>	Britt, Mari, Gaute, Jørgen og Asgeir	Nytrømoen kl.18-19	
21	Tirs.23.mai	<b>Idrettsskole 3.-4.tr Nybegynnerkurs + Råtassen</b>	Mari, Ingunn, Anna og Inga	Nytrømoen kl.18-19	
	Ons.24.mai	<b>«Verdens o-dag» for 3.-7.trinn TBS. Kveldsløp kl.18.00</b>	Britt, Sigbjørn og Grete (Eli og Elin )	Grusbanen i Haverslia, mellom Evensmotrøa og Haverslia bh.	
22	Ons.31.mai	<b>Kveldsløp + Idrettsskole 3.-4.tr</b>	Erlend, Leif Arne og Gaute. (Snezana)	Nytrømoen kl.18	
23	Ons.7.juni	<b>Vårkarusell 3</b>	Torger(leder) Magnar(løyper) Knut Harald (tid) AnneMette(premier/sekretariat) Kristin S & Ellen R (servering)	Kjæreng grendehus kl.18	
24	Ons.14.juni	<b>Kveldsløp</b>	Ingunn /Petter /Annar (Bente og Bjørn)	Havern sørvest, øst for fylkesvei 30 kl.18	Parkering før Tron ungdomssenter.
25	Ons.21.juni	<b>Kveldsløp</b>	Per Olav og Trond Bækken (Idar og Elisabeth)	Auma-grustaket kl.18	Merking før du kommer til Auma, langs fylkesvei 681
26	Søn.2.juli	<b>Sommerløpene</b>	Mari, Erlend, Knut Harald	Motorsportsenteret	
34	Ons.23.aug	<b>Kveldsløp</b>	Ove og Mariann ( Ingjerd S. )	Motorsenteret kl.17.30	Bruke noen av løypene fra Sommerløpet.
35	Ons.30.aug.	<b>Kveldsløp</b>	Torger, Sissel, Jakob og Jørgen (Ingunn og Roger)	Skistua	
36	Ons.6.sept	<b>Kveldsløp/ klubbmesterskap</b>	Sigrid og Helene (Marit E.N)	Hemstadvangan	
42	Søn.22.okt	<b>Sesongavslutning</b>	Styret	Haverslia skistadion	



# AKTUELLE LØP/TRENINGER/SAMLINGER

## REGIONALT, NASJONALT

Uke	Dato	Løpstilbud, opplegg	Sted / start fra (kart)	Arrangør	Merknader
14	Man.3.april	Løypeleggerkurs	Sør- og nordregionen	John Svergja Atle Berg	Se innbydelse www.nooreg.no
	Lør.-søn. 8-9.april	Norwegian Spring	Halden	Halden	Se eventor.no
16	Ons.19.april	NØK-sprint 1	Alvdal	Alvdal IL	Se info www.nooreg.no
	Lør/søn.22.- 23 april	Lørdagskjappen/ Solrenningen	Moss/ Mysen		Einarbu-samling Mjøs-o? Se eventor og nooreg.no
17	Ons. 26.april	NØK-sprint 2	Røros sentrum	Røros IL	Se info www.nooreg.no
18	Man.1.mai	NØK-sprint 3	Os sentrum	Os IL	Se info www.nooreg.no
	Fre.5.mai	Regiontrening /Treningsløp	Tolga	Vingelen IL	Se info www.nooreg.no
19	Lør.-søn. 12.-13.mai	O-trolleir (10-12 år) O-monsterleir (13-16 år)	Røros	RørosIL	Se egen hjemmeside og info www.nooreg.no
20	Tors.18.mai	Vårkarusell 1	Vingelen	Vingelen IL	Se info <a href="http://www.nooreg.no">www.nooreg.no</a>
22	Tirs.30.mai	Vårkarusell 2		Folldal IF	Se info <a href="http://www.nooreg.no">www.nooreg.no</a>
	Lør-man. 3-5.juni	Pinseløpene/NM Sprint	Hamar/ Budor	Hamar OK Løten OL	Se eventor og <a href="http://www.nooreg.no">www.nooreg.no</a> . Felles regional overnatting.
23	Ons.7.juni	Vårkarusell 3	Tynset	Tynset IF	Se info <a href="http://www.nooreg.no">www.nooreg.no</a>
24	Ons.14.juni	Regiontrening/ Treningsløp	Røros	Røros IL	Se info <a href="http://www.nooreg.no">www.nooreg.no</a>
25	Tirs. 20.juni	Vårkarusell 4	Dalsbygda	Nansen	Se info <a href="http://www.nooreg.no">www.nooreg.no</a>
	Fre.- søn. 23.-25.juni	O-festivalen	Oppdal	Freidig Oppdal	Se eventor.no
26	Man.-tors. 26.-29.juni	Camp Norway	Nord-Østerdal	Arrangør:.Norsk orientering jr./sen.	Se info <a href="http://www.nooreg.no">www.nooreg.no</a> og eventor.no
	Fre-søn 30.juni.-2. juli	Sommerløpene NØ	Kvikne Tynset	Kvikne IL Tynset IF	Se info <a href="http://www.nooreg.no">www.nooreg.no</a> og eventor.no
29/30	22.-28.juli	O-ringen	Arvika, Sverige		
32	Man.7.aug	Regiontrening/ Treningsløp	Dalsbygda	Nansen OK	
32/ 33	Lør.-ons. 11.-16.aug..	Hovedløpene 14-16 år O-landsleir	Beitostølen		Egen info til utøvere som vil være med
	Fre-søn 18.-20.aug.	Veteran NM	Porsgrunn		Se eventor.no
34	Tirs.22.aug	NØ-mesterskapet	Os	Os IL	Se info <a href="http://www.nooreg.no">www.nooreg.no</a> og eventor.no
	Fre.-søn 25.-27.aug	MNM  KM lang og KM stafett	Levanger  Ringsaker	Frol IL	Se info <a href="http://www.nooreg.no">www.nooreg.no</a> og eventor.se. Fellestur. Regional overnatting MNM.
35	Lør.2.sept	O-stafesten	Kvikne	Kvikne IL	Se info <a href="http://www.nooreg.no">www.nooreg.no</a> og eventor.no
36	Fre.-søn 8.-10.sept	NM-uka jr.og senior	Halden		Se eventor.no
37	Tirs. 12.sept	Regiontrening/ Treningsløp	Os	Os IL	Se nooreg.no
	Fre.-søn 15- 17 sept.	Tour de Trondheim	Trondheim		Se eventor.no
38	Fre. -søn 22.-24.sept.	Norgescup jr/NM jr/O- idol	Trondheim		Se eventor.no
40	Fre.6.okt	Høstleir m/nattløp Nattløp for alle aldre	Høsenfjellhytta Os	Os IL	Overnatting for de yngre. Egen innbydelse.

## ORIENTERINGSTRENINGER

Det blir 4 regionale o-tekniske treninger på ulike steder i regionen. Tilbys til alle aktive, spesielt aldersgruppa 13-20 år.

O-gruppa har ansvaret for idrettskolen for 3.-4.trinn i uke 19-22. Parallelt vil det tilbys nybegynnerkurs og trening for ferske løpere. Dette er sløyfeorientering kalt Råtassen. Uke 19-21: Tirsdager på Nytrømoen kl.18-19, avsluttes med kveldsløp onsdag i uke 22.

## KVELDSLØP

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

**Kveldsløpene** tilbyr løyper på ca.2, 3-4 og 5-6 km, i tillegg til lang og kort N-løype.

## Praktiske opplysninger

Oppmøte på kveldsløp er onsdag mellom kl.18-19. (17.30 på høsten).

**Nybegynnere** har egen nybegynnerløype og det er hjelpere som kan veilede.

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.**

**Voksne med mer enn 2 løp betaler kr. 200 for sesongen. Giro sendes ut i etterkant.**

Servering av saft, kaffe og frukt etter løpet (frukt kr. 15-, kaffe kr.10-).

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

## STOLPEJAKTEN

20.juni-20 oktober. 50 stolper sentrumsnært å jakte på. Når du har funnet alle disse er det fin progresjon å gå videre på tur-orientering.

## TURORIENTERING

Skijeger`n (tok du dem? ☺), tur-orientering, sykkel-O og barne-tur-o(født 2004 eller senere).

Poser med kart og klippekort får du kjøpt på Alvdal-Tynset Sport og Cirkel K. Postene henger ute fra slutten av mai til midten av september.

## SUPERTRIMMER`N

Du kan samle poeng til Supertrimmer`n gjennom alle tur-o-oppleggene (1 poeng per post), og 5 poeng per kveldsløp (maks 4 tellende). Med 75 poeng er du med i trekningen av et gavekort på 1500 kr på A/T Sport.

## NØK cup - SPRINT

Sprintcupen åpner o-sesongen med 3 fartsfylte løp i sentrumsområdene i regionen. Se info på [www.nooreg.no](http://www.nooreg.no)

## VÅRKARUSELL

Består av 4 løp i regionen, og er et variert og spennende konkurransetilbud. Påmelding i Eventor 2 dager før løpet. Se info på [www.nooreg.no](http://www.nooreg.no). Vi håper store og små fra klubben vil delta. Det er nybegynnerklasse både for unge og voksne.

## STØRRE LØP

Klubben organiserer **felles opphold** på noen større løp utenfor regionen. I år er det MNM i Levanger som blir årets klubbturn, samt O-ringen i Arvika i Sverige. Les info på hjemmesiden.

**O-festivalen** er i år så nære som mulig. Vi oppfordrer alle til å oppleve Norges største o-løp på Oppdal. Artig uansett erfaring fra før.

**Sommerløpene i NØ**, tidligere kalt Dølauka, arrangeres første helga i juli. I år vil løpene være på Kvikne fredag og lørday, og Tynset søndag.

**O-stafesten** er en klubbstafett hvor lagene er blandet med løpere av forskjellig kjønn og alder. Her premieres klubben med flest deltagere! I år er stafesten på Kvikne lørdag 2.sept.

## PÅMELDING TIL LØP

Britt, email: [britt-sandvold@hotmail.com](mailto:britt-sandvold@hotmail.com) eller direkte gjennom online påmelding på EVENTOR.

## Premiering

Sesongavslutning og premiering søndag 22.okt. Premier til alle under 20 år som har deltatt på minst fire kveldsløp. Uttrekkspremier til de over 20 år.

Bruk hjemmesiden vår; der finner du mye nyttig informasjon. **Hjemmeside:** [www.tynsetidrett.no](http://www.tynsetidrett.no)

## Organisering av TIF o-gruppa:

Leder: Mari Gullbrekken Schjøberg, 997 05 462

[marigsch@yahoo.no](mailto:marigsch@yahoo.no)

Nestleder: Ingunn Vangen Lunåsmo, 900 12 597

[ivl@fjellnett.no](mailto:ivl@fjellnett.no)

Kasser: Anne Mette Normann, 913 25 786

[amnormann@outlook.com](mailto:amnormann@outlook.com)

Sportslig leder: Britt Sandvold, 932 13 496

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

Trim: Sigrid Kalbækken, 984 24 352

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

Leder teknisk utvalg:

Knut Harald Smevold, 959 86 806

[knut.harald@smevold.com](mailto:knut.harald@smevold.com)

Kartansvarlig:

Per Melander Often, 906 37 943

[permof@stud.ntnu.no](mailto:permof@stud.ntnu.no)