



ORIENTERINGSGRUPPA SESONGPROGRAM 2018

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 åpen trening på mandager
(Uke 18-19-20-22)**

Turorientering – Sykkelorientering – Stolpejakt

Bruk hjemmesida vår, der finner du mye nyttig informasjon

Innbydelse, resultater m.m.

www.tynsetidrett.no/ogruppe



Parkveien, 1 - 2500 Tynset
Tlf. 62 48 19 77
www.tynset-optiske.no



**ALVDAL -
TYNSET SPORT**



TRENINGER / KVELDSLØP / ARRANGEMENTER I REGI AV O-GRUPPA

Uke	Dato	Treninger/ Kveldsløp	Ansvarlig (medhjelpere)	Oppmøte (kart)	Merknad
16	Ons. 18 april	NØK Kveldsløp Sprintcup 1	Britt (leder) Mari (løyper) Knut Harald (tid)	Skogstua barnehage kl.18-19	Se egen innbydelse og info hjemmeside TIF
18	Man.30 april	NØK Idrettsskole 3.tr. Nybegynnerkurs/åpen trening	Mari , Jørgen, Gaute	Nytrømoen 17-18	
18	Ons.2 mai	Kick-Off 10-16 år, ulike o-aktiviteter.	Britt og Mari m/ungdommer	Nytrømoen 18-19	Se egen innbydelse og info hjemmeside TIF
19	Man.7.mai	NØK Idrettsskole 3.tr. Nybegynnerkurs/åpen trening	Mari , Jørgen, Gaute	Nytrømoen 17-18	
	Ons.9.mai	NØK Kveldsløp	Fam. Lunåsmo /Annar (Tønder-Nilsskog)	Kjæreng grendehus 18-19	
	Fre-lør 11-12..mai	O-Trolleir (10-12 år) O-Monsterleir(13-16 år)	Os IL. <u>Ansvar for Tynsetløpere:</u> Elin M.S og Marian R.F	Os	Egen innbydelse.
20	Man.14.mai	NØK Idrettsskole 3.tr. Nybegynnerkurs/åpen trening	Ingunn, Inga, Anna	Nytrømoen 17-18	
21	Ons.23.mai	«Verdens o-dag» for 3.-7.trinn TBS på dagtid NØK Kveldsløp	Sigbjørn, Grete, Britt (Mikkelsen Stokke)	Nytrømoen 18-19	
22	Man.28.mai	NØK Idrettsskole 3.tr. Nybegynnerkurs/åpen trening	Guri, Gina, Ane Ingeborg	Nytrømoen 17-18	
	Ons.30.mai	NØK Kveldsløp	Fam.Bolstad Høsøien (Bjørnstad Tuveng)	Motorsenteret 18-19	
23	Ons.6.juni	NØK Kveldsløp	Fam. Gullbrekken Schjølberg (Strand Olsson)	Svarttjønnna 18-19	Bading og grilling.
24	Ons.13.juni	NØK Kveldsløp	Fam. Kalbækken (Marit)	Tvibotntjønnna 18-19	
25	Ons.20.juni	NØK Kveldsløp	Fam.Kvittum Nytrøen (Fam. Espeland)	Skistua 18-19	
27	Lør.7.juli	Sommerløpene	Britt, Erlend, Knut Harald	Travbanen	
34	Ons.22.aug	NØK Kveldsløp	Fam. Rød Feragen (Horten Vik)	Travbanen 17.30-18.30	Bruke noen av løypene fra Sommerløpet.
35	Ons.29 aug.	NØK Kveldsløp/ klubbmesterskap	Sigrid/ Anne Mette /Helene (Brynhild)	Kjæreng-Barmoen (Innover forbi revfarmen) 17.30-18.30	
36	Ons.5.sept	Nord- Østerdalsmesterskap (Kveldsløp)	Britt/ Mari (leder) Magnar (løypelegger) Knut Harald (Tid)	Savalen skistadion Kl.17.30	
42	Søn.21.okt	Sesongavslutning	Styret	Haverslia skistadion kl.18.00.	



AKTUELLE LØP/TRENINGER/SAMLINGER REGIONALT, NASJONALT

Uke	Dato	Løpstilbud, opplegg	Sted / start fra (kart)	Arrangør	Merknader
14	7.-8 april	Vårløp i Østfold m/Einarbusamling for HeOK /Oppland			Egen info og se i eventor
16	Ons.18.april	NØK-sprintcup 1	Skogstua barnehage	Tynset	Se info nooreg.no og eventor
17	Ons.25.april	NØK-sprintcup 2		Vingelen IL	Se info nooreg.no og eventor
18	Tir.1.mai	NØK-sprintcup 3	Røros	Røros IL	
	Tors.3.mai	Treningsløp og oppstart orientering i Rendalen	Elvål	Styret i o-regionen	Se egen info nooreg.no
19	Fre.-lør 11-12.mai	O-trolleir(10-12 år) O-monsterleir (13-16 år)	Os	Os IL	Se egen innbydelse
	Lør.12.mai	NØK-karusell 1	Os	Os IL	Se info nooreg.no og eventor
20	Lør-man. 19-21.mai	Pinseløpene Hedmarken Pinseløpene Kongsberg(norgescup)		Hamar / Løten Kongsberg	Se eventor
21	Fre.-søn 25.-27.mai	Unionsmatchen	Hønefoss	Ringerike O-lag	
	lør.-søn 26.-27.mai	NM sprint og sprintstafett		Sandnes Stavanger	
	Søn.27.mai	O-stafesten	Kvikne	Kvikne	Se info nooreg.no og eventor
23	Tirs.5.juni	NØK-karusell 2	Tolga/Vingelen	Vingelen IL	Se info nooreg.no og eventor
25	Fre.-søn 22.-24.juni	O-festivalen	Oslo		Se eventor
25	Ons.27.juni	NØK-karusell 3	Dalsbygda	Nansen	Se info nooreg.no og eventor
27	Fre.-søn. 6.-8.juli	Sommerløpene i NØ (innlagt KM sprint og mellom) Samling Team 2019(fre-lør)	Alvdal-Tynset-Folldal	Alvdal IL, Tynset IF,Folldal IF	Se info nooreg.no og eventor
28	Søn.15.juli	Moskussprett	Dovre fjell	OK Wing	Se info nooreg.no og eventor
29/30	21.-27.juli	O-ringen	Örnskiöldsvik, Sv		
31/32	3.-8.aug	Hovedløpet 14-16 år og O-landsleir	Kristiansand		Egen info til utøvere, påmelding eventor innen 20.juni
33	Fre.søn 17.-19.aug	NM ultralang , NC	Telemark	IL DyreVaa Høydalsmo IL	
34	Tirs.21 aug.	NØK-karusell 4	Ålen	OK Fjell/ Ålen	Se info nooreg.no og eventor
	Fre.-søn 24.-26.aug	MNM	Trondheim	Wing / Freidig	Se info nooreg.no og eventor
35	Lør.-søn. 1.-2.sept	Finndulten, KM lang og stafett	Lunderseter	Kongsvinger/ Brandval	Se info nooreg.no og eventor
36	Ons.5..sept	NØ-mesterskapet	Haverslia skistadion	Tynset IF	
	Fre.-søn 7.-9.sept	Tour de Trondheim		NTNUI	
37	Tors.-søn. 13.-16.sept	NM junior og senior	Aust-Agder	Vegårdshei IL	Se eventor
38	Fre.-søn. 21.-23.sept	Norgescup og O-idol	Vestfold	Sandefjord	Se eventor
42	20.okt	Blodslitet	Østfold	Fredrikstad	Se eventor

IDRETTSKOLEN

O-gruppa har ansvaret for idrettskolen for 3.trinn i uke 19-20,22. Parallelt vil det tilbys nybegynnerkurs og trening for ferske løpere. Mandager på Nytrømoen kl.17-18.

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

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 fortsetter men nå i nytt format. Du vil kjenne igjen opplegget som nå har fått fargekoder etter vanskelighetsgrad og tilgjengelighet, omtrent som på stolpejakten.

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.

PÅMELDING TIL LØP

Britt, email: britt-sandvold@hotmail.com eller direkte gjennom online påmelding på EVENTOR.

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.

VI HÅPER STORE OG SMÅ VIL BLI MED OSS PÅ LØP UTENFOR KOMMUNEGRENSEN:

NØK CUP - SPRINT

Sprintcupen åpner o-sesongen med 3 fartsfylte løp i sentrumsområdene i regionen. Se info på www.noereg.no

NØK-KARUSELL

Består av 4 løp i regionen, og er et variert og spennende konkurransetilbud. Påmelding i Eventor eller direkte på løpet. Se info på www.noereg.no. Det er nybegynnerklasse både for unge og voksne.

STØRRE LØP

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 søn.27.mai.

O-festivalen er i år er i Oslo. Lett tilgjengelig og aktuelt å kombinere med en tur til hovedstaden?

Sommerløpene i NØ, tidligere kalt Dølauka, arrangeres 6.-8. juli. I år vil løpene være på Alvdal fredag, Tynset lørdag, og Follidal søndag. Bli med, bli med!

O-ringen. Örnsköldsvik, Høga Kusten.

MMM Trondheim. Lett tilgjengelig også dette i år, og trivelig med en tur til trønderhovedstaden.

KM lang/stafett. Klubbturn til Kongsvingerregionen. Her satser vi på felles overnatting.

Premiering

Sesongavslutning og premiering søndag 21.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

Organisering av TIF o-gruppa:

Leder: Mari Gullbrekken Schjøberg, 997 05 462

marigsch@yahoo.no

Nestleder: Ingunn Vangen Lunåsno, 900 12 597

ivl@fjellnett.no

Kasser: Anne Mette Normann, 913 25 786

amnormann@outlook.com

Sportslig leder: Britt Sandvold, 932 13 496

britt-sandvold@hotmail.com

Trim: Sigrid Kalbækken , 984 24352

kalhol@online.no

Leder teknisk utvalg:

Knut Harald Smevold, 959 86 806

knut.harald@smevold.com

Kartansvarlig:

Magnar Often, 901 67 813

magnar_often@hotmail.com