



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



Parkveien, 1 - 2500 Tynset  
Tlf. 62 48 19 77  
[www.tynset-optiske.no](http://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	<b>NØK Kveldsløp Sprintcup 1</b>	Britt (leder) Mari (løyper) Knut Harald (tid)	Skogstua barnehage kl.18-19	Se egen innbydelse og info hjemmeside TIF
18	Man.30 april	<b>NØK Idrettsskole 3.tr.</b> Nybegynnerkurs/åpen trening	Mari , Jørgen, Gaute	Nytrømoen 17-18	
18	Ons.2 mai	<b>Kick-Off 10-16 år, ulike o-aktiviteter.</b>	Britt og Mari m/ungdommer	Nytrømoen 18-19	Se egen innbydelse og info hjemmeside TIF
19	Man.7.mai	<b>NØK Idrettsskole 3.tr.</b> Nybegynnerkurs/åpen trening	Mari , Jørgen, Gaute	Nytrømoen 17-18	
	Ons.9.mai	<b>NØK Kveldsløp</b>	Fam. Lunåsmo /Annar (Tønder-Nilsskog)	Kjæreng grendehus 18-19	
	Fre-lør 11-12..mai	<b>O-Trolleir (10-12 år) O-Monsterleir(13-16 år)</b>	Os IL. <u>Ansvar for Tynsetløpere:</u> Elin M.S og Marian R.F	Os	Egen innbydelse.
20	Man.14.mai	<b>NØK Idrettsskole 3.tr.</b> Nybegynnerkurs/åpen trening	Ingunn, Inga, Anna	Nytrømoen 17-18	
21	Ons.23.mai	«Verdens o-dag» for 3.-7.trinn TBS på dagtid <b>NØK Kveldsløp</b>	Sigbjørn, Grete, Britt (Mikkelsen Stokke)	Nytrømoen 18-19	
22	Man.28.mai	<b>NØK Idrettsskole 3.tr.</b> Nybegynnerkurs/åpen trening	Guri, Gina, Ane Ingeborg	Nytrømoen 17-18	
	Ons.30.mai	<b>NØK Kveldsløp</b>	Fam.Bolstad Høsøien (Bjørnstad Tuveng)	Motorsenteret 18-19	
23	Ons.6.juni	<b>NØK Kveldsløp</b>	Fam. Gullbrekken Schjølberg (Strand Olsson)	Svarttjønnna 18-19	Bading og grilling.
24	Ons.13.juni	<b>NØK Kveldsløp</b>	Fam. Kalbækken (Marit )	Tvibotntjønnna 18-19	
25	Ons.20.juni	<b>NØK Kveldsløp</b>	Fam.Kvittum Nytrøen (Fam. Espeland)	Skistua 18-19	
27	Lør.7.juli	<b>Sommerløpene</b>	Britt, Erlend, Knut Harald	Travbanen	
34	Ons.22.aug	<b>NØK Kveldsløp</b>	Fam. Rød Feragen (Horten Vik )	Travbanen 17.30-18.30	Bruke noen av løypene fra Sommerløpet.
35	Ons.29 aug.	<b>NØK Kveldsløp/ klubbmesterskap</b>	Sigrid/ Anne Mette /Helene ( Brynhild )	Kjæreng-Barmoen (Innover forbi revfarmen) 17.30-18.30	
36	Ons.5.sept	<b>Nord- Østerdalsmesterskap (Kveldsløp)</b>	Britt/ Mari (leder) Magnar (løypelegger) Knut Harald (Tid)	Savalen skistadion Kl.17.30	
42	Søn.21.okt	<b>Sesongavslutning</b>	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](mailto: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](http://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](http://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](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 24352

[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:

Magnar Often, 901 67 813

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