



FOLLDAL IF ORIENTERINGSGRUPPA 2017

Folldal IF: www.folldal-if.no

Nord Østerdal O-region: www.nooreg.no

Norges orienteringsforbund: www.orientering.no



**AKTIVITETSKVELDER
FINN FRAM DAGEN
TRENINGSLØP I FOLLDAL
TUR ORIENTERING
STOLPEJAKTEN
LØP I NORD ØSTERDAL**

UT AV TV-STOLEN - KOM I FORM MED O-GRUPPA I FOLLDAL IF!

BLI MED PÅ ORIENTERING!

O-sporten har alltid hatt stor bredde på deltakere både i alder og ferdighet. O-løp i Folldal er ment som et uhøytidlig tilbud, der alle bør kunne hive seg med uansett form og forhåndskunnskaper. O-løp er en aktivitet der det er mulig å stille til start for både barn, ungdommer og voksne samme kvelden. Vi har allsidige aktiviteter som bør passe for alle. Vi treffes i skogen.

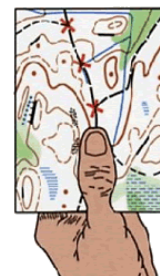
Folldal IF, O-gruppa

STOLPEJAKTEN

Dette var en populær aktivitet i 2016, og vi fortsetter i år også. Vi kommer til å sette ut stolper ved Folldal skole, i området rundt Sveen og i Grimsbu. Stolpene kan registreres både manuelt, digitalt og ved å laste ned en applikasjon på mobilen, slik at man kan scanne QR-koden som hver stolpe er utstyrt med. Stolpejakten skal være et lavterskel tilbud med meget enkel orientering. Stolpejakten arrangeres som et samarbeid mellom Folldal Turlag, Folldal IF O-gruppa og folkehelseprosjektet i kommunen.

AKTIVITETSSAMLINGER

Mandag 24.april kl. 18.00 og lørdag 6. mai kl. 11.00. Oppmøte ved Folldal skole. Sjekk www.folldal-if.no under orientering for mer informasjon. To grupper: Nybegynnere og viderekommen.



FINN FRAM DAGEN I FOLLDAL



Sted: Oppmøte Kroktjønna.

Tidspunkt: Lørdag 20. mai klokka 11-15.

På FINN FRAM dagen i Folldal kan du delta på en rekke artige o- aktiviteter. Se www.folldal-if.no for detaljert program. Grilling og annen matservering.

Arrangør: Folldal IF O-gruppa sammen med Barnas Turlag

TURORIENTERING

Postene i år er satt ut på karta Holom, Grimsbu Syd og Borkhuskollen.

Materiell kan kjøpes på Grimsbu Turistsenter, Folldal Sport og Dalholen handel

fra cirka 20. mai. Postene tas inn igjen cirka 10. september. Tur orienteringa består av 40 orienteringsposter fordelt på disse tre orienteringskarta.

TRENINGSLØP OG ANDRE O-LØP I FOLLDAL

Dato	Type løp	Kart	Merket fra	Start fra
Mandag 15. mai	Treningsløp FIF	Grimsbu syd	FV29	18.00
Mandag 22. mai	Bygdakamp Alvdal	Mer info kommer		
Tirsdag 30. mai	Vårkaruselløp	Grimsbu syd	FV29	18.00
Mandag 12. juni	Treningsløp FIF	Folldal syd	FV27/29	18.00
Mandag 19. juni	Treningsløp FIF	Borkhuskollen	FV27/29	18.00
Mandag 21. august	Treningsløp FIF	Grimsbu syd	FV27/29	18.00
Mandag 28. august	Treningsløp FIF	Folldal syd	FV29	11.00
Mandag 4. sept.	Treningsløp FIF	Holom	FV29	18.00
Mandag 11. sept.	Klubbmesterskap FIF	Borkhuskollen	FV29	18.00

Første treningsløpene blir «sprint orientering» med mye poster og mange retningsforandringer. Løypelengder fra cirka 1,5 km til 3,5 km.

For øvrige treningsløp:

- Cirka 1,5 km, begynnerløype
- 2- 3 km, middels vanskelig orientering
- 4 - 5 km, vanskelig orientering

Vi benytter EKT (elektronisk tidtaking system). Brikker lånes ut gratis. Det er valgfritt om du vil ha tidtaking eller ikke. På treningsløpa er det merket fra fylkesveien med postflagg. Det er ingen forhåndspåmelding.



Premiering treningsløp:

Innenfor grunnskolealder: Premier til alle som fullfører tre løp eller mer.

KLUBBMESTERSKAPET

Mandag 11. september klokka 18.00, kart Borkhuskollen.

Premiering klubbmesterskap: 14 år og yngre, premier til alle som deltar. H15 og oppover i alder konkurrerer om vandrepremien vår for herrer i lange løypa. D15 og oppover i alder konkurrerer om vandrepremien vår for damer i mellomløypa. Utdeling av premier rett etter løpet.

LØP I NORD ØSTERDAL

Ring påmeldingsansvarlig: Tor Idar Lillekroken - 95058611. Terminliste for alle aktuelle løp finner du på www.nooreg.no. Her følger noen av de som er mest aktuelle.

Vår karusellen i Nord Østerdal. (Påmelding helst innen kvelden to dager før løpet). Mere info om starttidspunkt etc. kommer på www.nooreg.no.

Løp	Dato	Tid	Arrangør/sted
1	Torsdag 18. mai	18.00	Vingelen
2	Tirsdag 30. mai	18.00	Folldal IF
3	Onsdag 7. juni	18.00	Tynset IF
4	Tirsdag 20. juni	18.00	IL Nansen

NØK SPRINTCUP 2017

Onsdag 19.april kl. 18.00 Alvdal IL
Onsdag 26.april kl. 18.00 Røros IL
Mandag 1.mai kl. 14.00 Os IL

Sommerløpene i Nord Østerdal (tidligere Dølauka)

Kvikne – Tynset 30.juni til 2.juli



Alt om sommerløpene finner du på <http://sommerlovene2.weebly.com/>

Forhåndspåmelding. Ingen påmeldingsfrist N-åpen og direkteklasser. Vi prøver å få til fellestur til sommerløpene for de som vil delta.

Fredag 30. juni Kvikne Kort mellomdistanse
Lørdag 1. juli Kvikne Lang mellomdistanse
Søndag 2. juli Tynset Fellesstart langdistanse

UTSTYR OG BEKLEDNING O-LØP

Joggesko, treningsbukse og t-skjorte er greit for de fleste. For den som deltar i konkurranser er det påbudt med lang bukse, men er tillatt med korte armer. For den som ønsker «å ta det litt lengre» finnes løpsdrakter for orientering. På grunn av få aktive kan ikke Folldal IF kjøpe inn egen klubbdrakt. Løpsdrakter selges på www.trimtex.no.

Kompass: Det vanligste for o-sporten er å benytte tommelkompass som er spesiallaget for å ta ut kursen raskt. Tommelkompass kan kjøpes på www.idrettsbutikken.no – det er forskjellig type for venstre og høyrehendte. O-gruppa har også noen tommelkompass for utlån.