



## FOLLDAL IF ORIENTERINGSGRUPPA 2018

Folldal IF: [www.folldal-if.no](http://www.folldal-if.no)

Nord Østerdal O-region: [www.nooreg.no](http://www.nooreg.no)

Norges orienteringsforbund: [www.orientering.no](http://www.orientering.no)



### 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 uhyttelig tilbud, der alle bør kunne hve 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.

#### STOLPEJAKTEN

Vi kommer til å sette ut stolper i området rundt det gamle gruveområdet i Folldal, i området rundt Sveen/Nygruva 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.

#### FINN FRAM DAGEN I FOLLDAL



**Sted og tidspunkt: Lørdag 9. juni kl. 1100-1500.**

På FINN FRAM dagen i Folldal kan du delta på en rekke artige o- aktiviteter. Se [www.folldal-if.no](http://www.folldal-if.no) eller [www.folldalturlag.no](http://www.folldalturlag.no) for detaljert program. Grilling og annen matserving.

Arrangør: Folldal IF O-gruppa sammen med Barnas Turlag

#### TURORIENTERING

Postene i år er satt ut på karta Holom, Stormoegga/Grimsbu syd og Folldal syd. 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

Mandag 30 april	Treningsløp FIF	Gulhuset/gruveområdet	kl. 1800
Mandag 7. mai	Treningsløp FIF	Kommunehuset	kl. 1800
Mandag 14. mai	Treningsløp FIF	Folldal skole	kl. 1800
Mandag 28. mai	Treningsløp FIF	Folldal syd	kl. 1800
Mandag 4. juni	Treningsløp FIF	Grimsbu syd/Stormoegga	kl. 1800
Mandag 11. juni	Bygdakamp	Folldal syd	kl. 1800
Mandag 18. juni	Treningsløp	Borkhuskollen	kl. 1800
Skoleferie			

Mandag 20. august	Treningsløp FIF Folldal syd	kl. 1800
Mandag 27. august	Treningsløp FIF Borkhuskollen	kl. 1800
Mandag 3. sept.	Treningsløp FIF Holom	kl. 1800
Mandag 10. sept.	Treningsløp FIF Folldal syd	kl. 1800
Mandag 17. sept.	Klubbmesterskap Grimsbu syd/Stormoegga	kl. 1800

De to første treningsløpene blir «sprint orientering» med mye poster og mange retningsforandringer.

Løypelengder fra cirka 1,5 km til 3,0 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.

Premiering treningsløp:

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

### KLUBBMESTERSKAPET

Mandag 17. september klokka 18.00, kart Grimsbu syd.

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

### BYGDAKAMP MOT ALVDAL

I 2016 og 2017 inviterte vi alvdløene til bygdakamp. Nå i 2018 vil vi fortsette dette opplegget, og vi inviterer til bygdakamp i orientering mandag 11. juni kl. 1800 – merket fra krysset FV27/FV29 i Folldal sentrum

### LØP I NORD ØSTERDAL

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

**NØK-karusellen i Nord Østerdal.** (Påmelding helst innen kvelden to dager før løpet). Mere info om starttidspunkt etc. kommer på [www.nooreg.no](http://www.nooreg.no).

### NØK KARUSELL

Lørdag 12. mai	kl.	13	Os
Tirsdag 5. juni	kl.	18	Vingelen
Onsdag 27. juni	kl.	18	IL Nansen
Tirsdag 21. august	kl.	18	Ålen
Onsdag 5. september	kl.	18	Tynset

### NØK SPRINTCUP

Onsdag 18. april	kl.	18	Tynset
Onsdag 25. april	kl.	18	Tolga/Vingelen
Mandag 1. mai	kl.	14	Røros

### Sommerløpene i Nord Østerdal (tidligere Dølauka) 6. – 8. juli

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

Vi prøver å få til fellestart til sommerløpene for de som vil delta.



Fredag 6. juli	Alvdal	Kort mellomdistanse
Lørdag 7. juli	Tynset	Lang mellomdistanse
Søndag 8. juli	Folldal	Fellesstart langdistanse

### Orienteringsløp på Dovrefjell

Søndag 15. juli vil Wing OK fra Trondheim arrangere o-løp på Dovrefjell. Samlingsplass er den nye flotte rasteplassen langs E6 ca. 1 km. sør for avkjøringen til Furuhaugli Turisthytte mot Dombås. Se <http://eventor.orientering.no> for mer informasjon og innbydelse/påmelding.

### 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](http://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](http://www.idrettsbutikken.no) – det er forskjellig type for venstre og høyrehendte. O-gruppa har også noen tommelkompass for utlån.

