
Nær-Tur-O

20 poster blir plassert på kart over Breansmoen. Postene skal være enkle å finne. Beregnet for alle opp til 12-års alder. *Alle som stempler på alle poster og leverer kartet innen 10. september får premie.* Opplegget er GRATIS. Ta med de minste på noen fine turer☺

Sykkellorientering

I sommer prøver vi en ny aktivitet med sykkellorientering. Følg med!

Ski-Jeger'n 2015/2016

Vi har ikke bestemt områder pr. dato, men opplegget blir som før og skal være klart før jul. Mer info kommer på hjemmesiden vår, www.il-nansen.no

Aktivitetskort for medlemmer opp til og med 19 år

O-løpere under 20 år betaler ingen annen treningsavgift enn **Aktivitetskortet** som koster kr. 100,-. Alle medlemmer med minst 5 registrerte deltakelser på O-aktiviteter premieres ved årets slutt(v/betalt aktivitetskort). Alle som klarer kravet er i tillegg med på trekningen av en "superpremie" på slutten av sesongen. Fortrinnsvis ønsker vi at aktivitetskort betales inn på O-gruppas konto (se aktivitetskortet). Det er eget felt for kvitteringsoblat på kortet. Har du ikke fått aktivitetskort? Kontakt O-gruppa. Husk å få signatur på kortet når du deltar på O-løp/O-aktiviteter. O-løpere fra og med 20 år betaler kr. 50,- pr. /klubblop/treningsløp. Dette inkluderer saft/kaffe, kake og kart/opplegg. Andre terminfestede løp: Individuell startkontingent varierer etter type løp. O-gruppa legger ut og fakturerer den enkelte løper ved sesongslutt. I Nansen har O-gruppa tradisjon for å dekke startkontingent for løpere under 20 år.

Kjøp av EKT-løperbrikker

EKT-brikker benyttes på så å si alle O-løp til postkvittering. O-gruppa har ca. 30 brikker som lånes ut etter behov. De av dere som ønsker egen brikke kan kjøpe dette på www.idrettsbutikken.no til ca. 500,-

Styret i orienteringsgruppa 2015

Leder: Liv Meil

Kasserer: Kay-Johanne Aamo

Materialforvalter/styremedlem: Mona Østgårdstrøen

Nestleder: Mali Barbro Storhaug

Sekretær: Anja Øren Ryen

Vara: Atle Berg

Ikke nøl med å kontakte oss hvis det er noe du lurer på!



O-INFORM 2015

Nr. 1/15

7. april

31. årgang

Dette er et informasjonsskriv fra IL Nansen, orienteringsgruppa.

Velkommen til en ny orienteringssesong☺

Innhold:

- Sesongåpning i Os-hallen
- Klubblopene
- Skattejakt
- Råtass
- Sprintcup
- Bygdakampen
- Ungdomskarusell/ NØ-karusell
- Finn-Framdagen
- Tur-orienteringa
- Nær-Tur-O
- Sykkellorientering
- Skijeger'n 2015/2016
- Aktivitetskort
- Kjøp av løperbrikke
- Styret i O-gruppa

- **Årets terminliste** (eget ark)
- Komiteer på våre arrangementer

Sesongåpning i Os-hallen

Vi inviterer barn med foreldre til enkel skattejakt og morsomme aktiviteter i Os-hallen onsdag 15. april kl. 18.00 – 19.00. Ta med innesko hvis du har, eller du kan springe i sokkene. Vi håper foreldrene blir med og deltar på aktivitetene sammen med barna.

Orienteringsgruppene i Os og Nansen idrettslag inviterer alle innbyggerne i Os til varierte aktiviteter våren, sommeren og høsten 2015. Vi har tilbud for alle som trives ute: Småbarnsfamilier, aktive barn og ungdommer, voksne mosjonister og turgåere i alle aldre. Mer informasjon får du i Os-hallen **onsdag 15.april klokka 18.00**. Her blir det sesongstart med aktiviteter for de små og informasjon til de store. Er du nysgjerrig på hva orientering er, så møt opp på denne kvelden!!! ☺

Klubbløpene

Klubbløpene arrangeres i år på onsdager. Her er det skattejaktopplegg for de aller minste, råtassløyper for de litt større, ei enkel løype på ca 2 kilometer og ei vanskeligere løype på ca 4, som passer for ungdom og voksne. Det er fullt mulig å løpe flere løyper på en kveld. Klubbløpene er gratis (inkl. servering) for alle barn og unge som har kjøpt aktivitetskort. Voksne betaler kr. 50,-
Når det står start kl. 18.00, velger du sjøl når du starter mellom 18 og 19.30. Ingen forhåndspåmelding.

Skattejakt

Mange syns at kart, kompass og orientering er fremmed og litt skummelt. Vi skal hjelpe dere med å knekke koden! På skattejaktløpene tilbyr vi enkel opplæring for voksne. Vi hjelper deg som har lyst til å skjønne hva ungene holder på med. Vi hjelper deg som har lyst til å prøve tur-orientering, men som ikke vet om du finner fram.

På klubbløpene onsdagene vil det alltid være et skattejakt-tilbud. På andre løp som bygdakamper, karusell-løp eller andre løp kan små skattejegere fint gå N-åpen-løypa sammen med en voksen. Dette er ei super-enkel nybegynnerløype på 1-2 kilometer, der det er ledelinjer (stier, bekker, gjerder eller lignende) mellom alle postene.

Råtass

Er du mellom 9 og 13 år og har lyst til å lære mer om orientering? Da er råtass trening noe for deg!

Råtassen består av tre korte løyper med 2-3 poster på hver. Siden det er få poster i hver løype, er du aldri langt unna noen voksne som kan hjelpe deg. Når du har tatt alle løypene, kan du prøve sjølve råtassløypa, ei løype satt sammen av postene på de tre korte løypene.

Sprintcup

Sprintcupen er korte enkle løyper i sentrumsnære områder (gateorientering). Dette er artige løp – bli med da vel! Det arrangeres tre løp, der første løp er 14.april.

Bygdakampen 2015

Bygdakampen er den uhøytidelige og tradisjonsrike kappestriden mellom O-gruppene i Os, Nansen, Tolga/Vingelen og Røros. Her tar alle deltakere poeng for sin klubb. Ingen krav til fart og ferdigheter. Her er det viktig med stor deltakelse for å vinne. Det er ikke farten i løypa som teller, men at man deltar og bruker den tida som trengs for å komme seg gjennom løypa. Løyper fra 1,5 til 6 km. Bygdakampen er GRATIS for alle, O-gruppene betaler. Kaffesalg. Ingen påmelding. Fri start mellom 18. og 19.30.

Første runde går 28.mai, og arrangeres på Os.

Ungdomskarusell / Nord-Østerdals-karusellen

Ungdomskarusellen er et tilsvarende opplegg som forrige sesong for løpere til og med 18 år.

Det er forskjellige opplegg på de ulike løpene. På grunn av kartpreparering er det nødvendig med forhåndspåmelding på karuselløpene. Første løp går 13.mai og arrangeres av Os.

Finn Fram-dagen Nansen

Finn Fram-dagen arrangeres **tirsdag 23.juni**. Dette blir et **St.hans-arrangement for hele familien**. Dette blir moro og sosialt! Følg med på oppslagstavla, I.L. Nansens nettside eller I.L.Nansens facebookside for mer informasjon.

Tur-orienteringa 2015

Gå i ditt eget tempo, når det passer deg! Ypperlig for familieturen, for deg som vil oppdage nye turmål på egen hånd og for deg som vil bli kjent i Dalsbygda. Vi legger opp til korte og familievennlige turer. Opplegget forventes klart ca. 20. juni og fås kjøpt på butikken og i Tolga-Os Sparebank.

Terminliste for de mest aktuelle løpene

se også www.il-nansen.no / www.nooreg.no

DATO	UKEDAG	LØP/ARRANGEMENT	ARR.	STED	TID
8.4	Onsdag	Nybegynnerkurs voksne	Os		
14.4	Tirsdag	Sprintcup 1	Tynset	Tynset sentrum	18.00
15.4	Onsdag	Sesongåpning	Os	Os-hallen	18.00
21.4	Tirsdag	Sprintcup 2	Tolga	Tolga sentrum	18.00
22.4	Onsdag	Klubblop med skattejakt og råtass	Os	Verjåtunet, Os sentrum	18.00
29.4	Onsdag	Klubblop med skattejakt og råtass	Nansen	Dalsbygda	18.00
1.5	Fredag	Sprintcup 3	Røros	Røros sentrum	
6.5	Onsdag	Klubblop med skattejakt og råtass	Os	Røste camping	18.00
8.5	Fredag	O-teknisk regiontrening		Teldalen/ Borkgrubban	
8-9.5	Fre-lør	Rekruttleir	Os	Tufsingdalen	
14.5	Torsdag	Finn-Fram-Dag Os / O-stafett	Os	TOS-arena, Hummelfjell	11.00
19.5	Tirsdag	Karusell 1	Alvdal	Alvdal	18.00
20.5	Onsdag	Klubblop med skattejakt og råtass	Nansen	Dalsbygda	18.00
27.5	Onsdag	O-teknisk regiontrening		Ripan/Tyldalskjølen	
28.5	Torsdag	BYGDAKAMP 1	OS	Åbbårpiggen/Elvelia	18.00
29-30.4	Fre-lør	O-troll-leir	Tolga		18.00
2.6	Tirsdag	Karusell 2	Nansen	Dalsbygda	18.00
3.6	Onsdag	Klubblop med skattejakt og råtass	Os	Narjordet	18.00
10.6	Onsdag	Karusell 3	Os	Os/Langtjønna	18.00
15.6	Mandag	Karusell 4		Kvikne	18.00
17.6	Onsdag	BYGDAKAMP 2	Røros		18.00
22.6	Mandag	O-teknisk regiontrening	Os	Os/Halvmilenget	
23.6	Tirsdag	Finn Fram-dag Nansen St.hans moro!	Nansen	Ved naustene ved Setersjøen	
01.7	Onsdag	Midtsommer o-moro	Os	Osmovollen i Vangrøftdalen	18.00
3-5.7	Fre-søn	Sommerløpene i NØ		Folldal-Tynset	
3.8	Mandag	O-teknisk trening	Nansen	Dalsbygda/Skårra	
8-9.8	Lør-søn	Os-festivalen med o-aktiviteter for barn	Os	Hagenjordet	
16.8	Søndag	Karusell 5		Haltdalen	

18.8	Tirsdag	BYGDAKAMP 3	Nansen	Dalsbygda	18.00
20.8	Onsdag	O-teknisk trening	Os	Os/Nørdalen	
25.8	Tirsdag	BYGDAKAMP 4	Vingelen	Tolga/Vingelen	18.00
2.9	Onsdag	Klubbmesterskap med skattejakt	Os	Hoppakkesletta Os	18.00
17.9	Torsdag	Natt-cup 1	Os	Os sentrum/Sundmoen	20.00
19.9	Lørdag	Karusell 6		Tynset	
20.9	Søndag	O-teknisk regiontrening			
24.9	Torsdag	Natt-cup 2	Tolga	Tolga	20.00
1.10	Torsdag	Natt-cup 3	Nansen	Dalsbygda	19.00

Komiteer for våre arrangement: (Navn på ansvarlig er understreket)

Dersom du er oppsatt på en komite, og ikke har mulighet, gi ansvarlig beskjed i god tid!

15.04	O-åpning:	<u>Atle</u> og Mali
29.04	Klubblop:	<u>Liv</u> , Anja og Linnea
20.05	Klubblop:	<u>Randi</u> , Karin og Elin
02.06	Karusell 2:	<u>Per E.</u> , Odd, Kay J. og Sivert
23.06	Finn Fram-Dagen:	<u>Mona</u> , Anders og Liv
03.08	Teknisk trening:	<u>Liv</u> og Atle
18.08	BYGDAKAMP 3:	<u>Birgit</u> , John Kåre, Per Helge, Bjørn, Trond, Marit W.
01.10	Natt-cup 3:	<u>Atle</u>

Hovedansvarlig (navn med understrek) for hvert arrangement er ansvarlig for å kontakte de andre og fordele oppgaver i god tid:

- Heng opp en plakat ved butikken når samlingsplass og opplegg er klart. Anja varsles på tlf/e-post (97121134/aor82@me.com) for innlegg på IL Nansens nettside/facebook.
- Ved større løp (karusell/bygdakamp/finn-fram-dag) ansvarlig for å sende ut innbydelser / varsle naboklubber minimum 10 dager før løpet.
- Merk til samlingsplass med skjermer.
- Materiell som trengs for løpet finnes i O-bua ved Nansen stadion. Husk å ta med førstehjelpsveske på løp. Komiteen må sørge for kopiering (preparering) av de 2 korteste løypene på alle løp.
- En person i komiteen skal ha rekruttansvar, dvs. rettlede rekrutter og eventuelt følge disse rundt korteste løype.
- Minitimerekorderen (MTR) må settes til lading kvelden før løpet (lades over natta).
- Arrangøren ordner servering: Saft, kaffe og beger, samt 1 skuffkake e.l.
- Servering er gratis for alle. Startkontingent for voksne er 50 kroner, gratis for alle under 19 år.
- Postutstyr tas opp igjen senest to dager etter løpet. Poster langs vei eller nær bebyggelse tas inn rett etter løpet. Alt utstyr legges på plass i O-bua etterpå.