



INFORMASJON FOR REKRUTTER

Velkommen til Frol IL Orientering. I dette skrivet finner du informasjon om de grunnleggende karttegnene, hvor og når de ulike orienteringsløpene er mm.

For mer detaljert informasjon anbefales det å gå inn på facebookside: Frol IL Orientering-gruppe, og nettsiden: frolil.no - velg Orientering, så rekruttering.

Ber dere spesielt legge merke til vårt tilbud om Leik og mor-O for barn 6-12 år som starter mandag 29.april. Et gratis tilbud som alle, uavhengig om de er med på nybegynnerkurs eller ikke, kan være med på.

Det er ikke noe krav, men alle oppfordres til å bli medlem av Frol IL for å støtte klubben. Frol dekker deltakeravgift på kretsløp for alle barn som er Frol-medlem. Dere vil også få rabatterte priser på Intersport på 20-30% hvis dere er medlemmer.

<https://frolil.no/bli-medlem/?avdeling=hovedlaget>



Kontaktinformasjon: Leder

Astrid Svendgård
Kine Sofie Sandstad Skjeset
Yngve Staberg
Ann-Kristin Granamo Alstad

astridsvendgard@yahoo.com
kinesof@gmail.com
yngve.staberg@gmail.com
kikki.granamo@gmail.com

Hva er orientering?

Orientering handler om å finne frem til bestemte steder (poster) i terrenget ved hjelp av kart der postene er tegnet inn. Postene skal oppsøkes innen kortest mulig tid og i en bestemt rekkefølge.

Tur-orientering er det samme som beskrevet ovenfor, men da står man fritt til å velge antall poster man ønsker å ta og hastigheten man finner postene på. Egner seg godt som en familieaktivitet og trening i starten for å komme inn i orientering.

Kunnskap om kart og kompass er alltid lurt og viktig å ha når man skal ut på tur i naturen.

Vanskelighetsnivå:

Det er 4 ulike vanskelighetsnivå på våre klubblop (o-sjuer) i orientering:

1. Nybegynnerløype- N-løype
2. C2 og C5 (tallet står for antall kilometer løpet er)
3. B3
4. A4 og A6 (elite/ekspertnivå)

Nybegynnere SKAL alltid løpe KUN nybegynnerløyer det første året de er med. Dette for å skape mestring og trygghet når de skal løpe alene i naturen. Det blir nok variasjon og vanskelig uansett, da stedet hvor O-sjuer og Bygdakamp varierer fra uke til uke. SE EGEN LISTE lengre ned i infoheftet.

NØDVENDIG UTSTYR:

Kompass, brikke, gode løpesko og gjerne løse treningsklær.

SPØR OSS!

ALLE vi som er medlemmer i Frol orientering er gjerne behjelpelig når som helst til å svare på spørsmål om alt dere måtte lure på. Huk tak i en av oss og spør. De som har på **ORANGE** vester, er på alle arrangementer for dere nybegynnere og ønsker veldig gjerne å hjelpe dere med alt det måtte være.

Løp, påmelding og kostander:

Etter hvert får dere (barn og foreldre) høre om andre løp enn O-Sjuer. Da er vi i rekruttering behjelpelig med påmelding og fortelle dere hvordan dere evt. kan gjøre dette selv etter hver.

Disse løpene er akkurat det samme som O-sjuer og Bygdakamper. Forskjellen er at det er flere folk med og det er et enda bedre arrangement. Alle får startnr. og alle barn får premie.

Hvis barna deltar på løp (ikke O-sjuer og Bygdakamp) blir dette *dekket av klubben* dersom man er Frolmedlem og det er alltid full premiering for barna. Barna synes slike løp er kjempemoro, og det er alltid stas med premie.

Datoer verdt å merke seg:

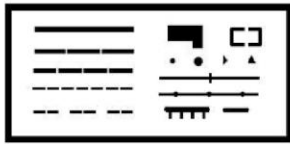
- 27.april: Åpningsdag O-trampen (tur-orientering) i Børsåsen
- 28.april: Blåveisløpet på Ytterøya
- 27.-28.september: avslutningsleir for rekrutter med masse lek, moro og god mat



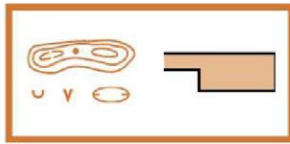
Karttegn



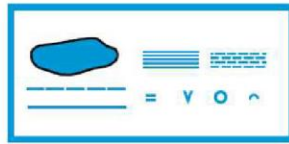
Farger:



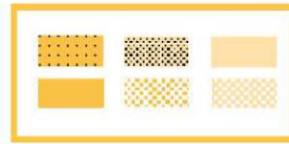
Svart er veier, stier, hus og annet som mennesker har laget, men også steiner, skrenter og stup.



Brunt er høydekurver som viser hvordan landskapet er formet (åser, koller, groper, mm). Skolegårder, parkerings-plasser og hovedveier er også brune.



Blått er det som er vått. Vann, elver, bekker, pytter og myrer.



Gult er jorder og åpne- og halvåpne områder. Jo gulere, jo mer åpent. På dyrket mark er det i tillegg sorte prikker.



Grønt betyr skog med nedsatt løpbarhet. Jo grønnere, jo tettere er skogen.

Hvitt er vanlig skog som det er lett å komme fram i.

Karttegn:

| | | | | | |
|--|----------------------------|--|--------------------------|--|-------------------------------|
| | Bygninger | | Stein, stor stein | | Sjø/vann |
| | Ruin | | Stup | | Brønn |
| | Asfaltert / gruslagt plass | | Skrent | | Vannfylt grop, pytt |
| | Stor vei | | Steingrunn, ur | | Myr |
| | Liten vei | | Blokkfelt | | Utydelig myr |
| | Traktorvei | | Steinklynge | | Åpen myr |
| | Stor sti | | Høydekurver | | Bekk, grøft |
| | Liten sti | | Koller | | Bebyggelse |
| | Kraftlinje | | Liten kolle (høydepunkt) | | Dyrket mark |
| | Steingjerde | | Grop | | Åpent lettløpt område |
| | Gjerde | | Liten grop, hull | | Åpent område med spredte trær |
| | Tydelig vegetasjonsgrense | | Spesielle detaljer | | Skog med nedsatt løpbarhet |

Oversikt over Frol sine orienteringsløp 2024

| Dato | Arrangement | Kart |
|------------|-----------------------|-----------------------------|
| 10.04.2024 | O7-1 | Staupsmarka |
| 17.04.2024 | BK-1 | Stiklestad |
| 18.04.2024 | U-cup (sprint) | Levanger Sentrum |
| 24.04.2024 | O7-2 | Børsåsen |
| 28.04.2024 | Blåveisløpet | Ytterøya |
| 08.05.2024 | BK-2 | Torsbustaden |
| 15.05.2024 | O7-3 | Nybrotta (HL arena) |
| 22.05.2024 | O7-4 | Storåsen |
| 29.05.2024 | BK-3 | Marka/Leksdal |
| 05.06.2024 | O7-5 /Skøynarkarusell | Torsbustaden |
| 12.06.2024 | O7-6 / BK-4 | Masteråsen |
| 21.08.2024 | O7-7 / BK-5 | Vulusjøen (Skallstuggu) |
| 29.08.2024 | O7-8 / U-cup (mellom) | Furuheilen (Lavøya) |
| 04.09.2024 | O7-9 | Nybrotta (gamle skistadion) |
| 11.09.2024 | O7-10 | Røstad |
| 18.09.2024 | BK-6 | Høgåsen, skihytta Ronglan |
| 27.09.2024 | Nattløp | Huldervatnet |
| 04.10.2024 | KM Natt | Storlidalen |

O-sjuer

O-sjuern er treningsløpene i Frol. Her er det ulike løyper og vanskelighetsnivå å velge mellom for barn, voksen og veteraner. Noen løper og noen går. Løpene arrangeres i nærområdet på Levanger, og foregår på onsdager i april, mai, juni, august og september. Nærmere informasjon om løpene blir lagt ut på hjemmesiden og facebook.

Påmelding og kjøp av kart gjøres på arena før start. Premie til alle med minst 7 deltakelser. Kr 50,- pr. løp inkl. kart, plastlomme og evt leiebrikke. Max. 150,- pr. familie.

Bygdakamp

Bygdakampen er helt likt arrangement som o-sjuern. Bygdakampen er et samarbeid mellom Frol, Verdal OK og Skøynar OK (Skogn). Premie til alle barn med minst 3 deltakelser og voksen med 6 deltakelser.

U-cup

Hver vår arrangeres U-cup som består av 10 o-løp i kretsen, hvor barn og ungdom er målgruppe. Men det er også her åpent for alle aldre. Påmelding på eventor.orientering.no eller på Arena. Premiering på siste løp til sammenlagtvinners og for alle med minst 5 deltakelser.

Blåveisløpet

Blåveisløpet er et tradisjonelt kretsløp med deltagere fra hele Trøndelag med klasser for alle aldre. Påmelding på eventor.orientering.no eller på Arena. Premie til alle barn opp til 14 år og vinnere. Frol betaler påmelding for alle barn og ungdommer som er Frolmedlem.

KM - Kretsmesterskap

Det arrangeres hvert år kretsmesterskap i Sprint, Mellomdistanse, Langdistanse, Stafett og Natt for alle aldre.

Frol arrangerer i år KM-stafett. Påmelding på eventor.orientering.no eller på Arena for nybegynnere. Premie til alle barn opp til 14 år og vinnere. Frol betaler påmelding for alle barn og ungdommer som er Frolmedlem.

Leik og mor-O

I år som i fjor vil det bli egne rekruttreninger, Leik og mor-O, for barn i alderen 6-12 år. Dette skal være et opplegg preget av mye leik, og ikke nødvendigvis bare «kart og kompass».

Treningene vil foregå på mandager kl. 18 ved ulike steder i kommunen, og første trening blir 29.april. Følg med på facebooksidene våre for mer info.

Dette er et GRATIS tilbud, men vi vil oppfordre alle til å melde seg inn i Fro IL.

Kom å bli med, også du som ikke har vært på nybegynnerkurs!