

# INFORMASJON OM FREIDIGS TURORIENTERING 2010

---

## 1. LITT HISTORIE OG BAKGRUNN

**Freidigs Turorientering** har vært arrangert siden 1968. Årets arrangement er følgelig det 43. i rekken. Så sent som i 2000 hadde vi med deltakere som hadde vært med alle år siden starten.

**Turorientering** skal være for alle - uansett alder og fysisk form. 105 poster blir satt ut, og det gjelder å oppsøke flest mulig av dem. Freidigs tur-O ønsker at så mange som mulig skal ha glede av å kunne bevege seg sikkert og opplevelsesrikt i skog og mark, uten å være bundet av veier, stier og skilting.

## 2. FAR VARSOMT FRAM OG VIS HENSYN TIL ANDRE BRUKERE AV NATUREN

Freidigs tur-O benytter Bymarka og de tiliggende områdene i tidligere Leinstrand og Byneset kommuner som arena for sin aktivitet. Selve Bymarka, som omfatter den nordøstre del av Marka, eies av Trondheim kommune. De øvrige deler av området er privat grunn eller allmenninger. Terrenget rundt Herbernheia og andre mindre partier er båndlagt på forskjellig måte (naturresevat, landskapsvernområde), noe som medfører at man må ferdes der med særlig aktsomhet med hensyn til vegetasjon og dyreliv. Innenfor flere av de privateide områdene drives jakt. For å unngå konflikter, i første rekke med elgjegere, trekkes alle poster i disse områdene inn i god tid **før elgjakta** starter om høsten. På kontrollkortet er det gitt en oversikt over de postene som trekkes inn **fredag 24. september**.

Vi er også forsiktig med å sette ut poster om våren i områder med stor bestand av skogsfugl. Skulle det likevel hende at noen oppdager reir i nærheten av noen av våre poster eller i naturlige traseer mellom postene, ber vi om å få melding om dette så raskt som mulig. Vi vil da benytte våre nettsider og e-postlister til å informere om tidsbegrenset sperring av terreng.

Vi har naturen bare til låns. Ta hensyn til fugle- og dyreliv. Ikke bryt av greiner på trær. Det er heller ikke tillatt å gjøre opp bål i skogen i sommerhalvåret (15. april – 15. september). Marka skal i minst mulig grad merke vårt nærvær. Samarbeidet med grunneierne er utmerket, og det er viktig for oss å bevare det gode forholdet. Vi skal altså bruke Marka på en slik måte at ingen i ettertid skal kunne se at vi har vært der.

## 3. OMRÅDEVALG / KART

Valg av områder gjøres for å variere opplevelsene mest mulig fra år til år. Vi vil også gjerne at tur-O-deltakerne skal få se deler av Marka som ikke hører med blant de mest brukte turområdene. Det er faktisk mye fin mark som bare i liten grad benyttes av vanlige turgåere.

Så langt det er mulig vil vi benytte kart og/eller særtrykk, der oppdatering av stier og hogstfelt o.l. er utført i løpet av de siste 5 år. Men når endringer i hogstflater, stier, o.l. skjer jevnlig er det uråd å holde kartene 100 % oppdaterte til enhver tid. Vi ber om forståelse for dette. Vi vil legge ut tilleggsinformasjon på hjemmesida vår straks vi får kjennskap til endringer i de ulike terrengområdene. Likeledes tar vi gjerne i mot innspill til korrigeringer og ajourføringer fra årvåkne tur-O-deltakere.

I år starter vi søndag 9. mai med poster på kartene TROLLA og ILADALEN. Vi er spente på hvor langt våren da vil være kommet. Vi har forsøkt å benytte de delene av terrenget der det erfaringsmessig blir tidligst bart, men kan ikke garantere at all snø er forsvunnet ved sesongstart. 2 uker senere setter vi ut poster høyere opp terrenget; nærmere bestemt på kartet HERBERNHEIA som også dekker terrenget sørover til Skistua.

Vi har gitt postene poengverdi etter en skala fra 1 til 6, der vanskelighetsgrad og fysisk innsats er forsøkt vurdert. Det vil sikkert være ulike syn på poengverdien for enkelte poster. Men vi har tillit til at hovedmotivasjonen for den enkelte deltaker er turen og postjakten i seg selv, og ikke fintelling av poeng for de postene man oppsøker.

## 4. POSTENE

Postene er merket med oransje og hvite plastflagg. Stort sett skal postene være lette å finne, men noen av dem er satt ut på små detaljer som krever nøyaktig orientering. I skumringen har det vist seg at skjermene kan være noe vanskelig å få øye på, spesielt når man kommer mot posten slik at man ser flagget fra siden. En god del av terrenget i Marka er ganske tungt å ta seg fram i. Det er mye blautmyr og bakker i Bymarka! Vi prøver å ta hensyn til dette ved valg av detaljer og legger gjerne enkelte poster i nærheten av stier. Men vi har ingen intensjoner om å gjøre turorienteringen til et parkarrangement.

## 5. POSTPLASSERING

Postplasseringer finner du på kartkopiene som ligger i konvolutten. Det er en fordel å tegne postene over på vanlige o-kart i farger før du drar ut i Marka. Beskytt kartet med en klar og myk plastmappe. Nøyaktig postbeskrivelse og hvor mange poeng hver enkelt post gir, står på baksiden av kontrollkortet.

Postflaggene blir enten hengt opp direkte på postdetaljen eller slik at de skal være lett synlig fra detaljen. Poster ved stup og skrenter er alltid plassert ved foten av disse detaljene eller godt synlig derfra hvis ikke annet er angitt. Vi ønsker at postene skal være greie å få øye på når man kommer til selve postdetaljen, men det kan være steder hvor busker og kratt begrenser innsynet til selve detaljen mer enn ønskelig.

Et spesielt problem kan oppstå i forbindelse med poster som ligger i nærheten av steder eller områder som blir benyttet av andre enn tur-orientere, f.eks. nær stier og skogsveger. Her har postflaggene hatt en lei tendens til å forsvinne. I slike tilfeller er vi derfor nødt til å plassere flaggene på en slik måte at de ikke er lett å se fra veien/stien.

## 6. POSTBESKRIVELSER

### Forklaring på postbeskrivelser

SKRENT	Et lite stup, gjerne med bart berg. Høyden kan variere fra 0,5 til ca. 2 meter eller mer.	FREM-SPRING	En liten „utvekst” (rygg) i skrånende terreng som markeres med en utover-slyng på høydekurven.	SØKK	Et lite innsynk i en skråning (motsatt av fremspring) som markeres med en innover-slyng på høydekurven.
RUIN	Alt fra forfalne hytter/buer til noen mosegrodde steiner. lagt slik at de forteller at her var det noe menneskeskapt.	MYR	Et område med fuktig bunn. Myrer kan variere fra gjørme-hull til gressbakke. De kan være åpne eller bevakste.	GRESS-SLETTE	Gressletter er åpne, tørre, områder med gressbunn. Myr kan ofte være vanskelig å skille fra gress-slette
HØYDE-PUNKT	En liten, men markert forhøyning i terrenget i forhold til området rundt.	DRÅG/SADEL	En liten dal - et langstrakt søkk/dråg mellom en kulle og skråningen på dens overside.	STEIN	Ligger fritt på bakken. Høyden er i hovedsak ca. 0,8 meter og oppover.
KOLLE	Et høydepunkt som er så markert at det fortjener minst én høydekurve på kartet.	GROP	En liten, markert og gravd (V) eller naturlig (U), fordypning i terrenget.	N, Ø, S, V	Forkortelser for himmelretningene NORD, ØST, SØR og VEST.

## 7. UTPLASSERING

Poster står ute fra 9. mai t.o.m. 10. oktober, men noen poster settes ut seinere og/eller tas inn tidligere som følge av snøforhold og elgjakt i området. I vår vil postene bli satt ut i to omganger. Start- og sluttdatoer for de enkelte perioder er angitt på kontrollkortet. Snøforhold kan gjøre det nødvendig og endre tidspunkt for utsetting. **Følg med på hjemmesida vår (<http://freidig.idrett.no/o/turo>) for oppdateringer.**

## 8. KONTROLLKORT OG KODER

Koden som du finner på en post skal du påføre kontrollkortet. Dette er ditt bevis på at du har vært på posten. Et praktisk tips er å la kontrollkortet ligge hjemme og ta med en papirlapp som du noterer postnummer og kodene på. Kodene føres over på kontrollkortet etter turen.

Det er to måter du kan registrere dine postbesøk på:

- Du kan benytte kontrollkortet til å føre opp postkoder og sende dette til oss etter endt postjakt.
- Du kan registrere dine postbesøk på nettstedet: <http://turorientering.no/> Der må du først melde deg på som bruker av Tur-O på nett, og deretter kan du skrive inn nye postkoder etter hvert som du har besøkt postene. Du får også se hvor mange poster andre tur-O-deltagere har funnet. **Merk at de som benytter seg av nettregistrering også må sende inn kontrollkortet dersom de ønsker å få merker eller premier som belønning for sesongens innsats.** Årsaken til dette er at kortene gir noe mer informasjon enn vi får fra nettsystemet. Som nettbruker trenger du selvsagt ikke å notere postkoder på kontrollkortet da vi jo finner dine postbesøk på din nettbruker.

Når sesongen er over - og seinest 1. november - sendes kortet til:

**Freidigs Turorientering, v/ Hilde Overvik, Høgreina 304, 7079 Flatåsen**  
(NB! Kortet vil ikke bli returnert! Ta derfor gjerne din egen kopi før du sender det inn!)

Dersom alle sender inn kontrollkortene tidlig, tar vi sikte på å sende ut premier, merker og diplomer i løpet av desember. Bruk overnevnte adresse til innsending av kontrollkort, og **ikke** postboksadressen som står på kortet. Postboksadressen skal bare brukes ved betaling av eventuelle tilleggstjenester.

Kortet er deltakerbevis for én person. Derfor bør familiemedlemmer skaffe seg ekstra kontrollkort. Dette kan bestilles med en e-post til: [turo@freidig.idrett.no](mailto:turo@freidig.idrett.no). Det koster kr 50,-, som også dekker deltakeravgift og evt. merke eller diplom. Du kan også kopiere kortet selv. For å få deltakelse med kopiert kort godkjent og dermed få rett til premier og merker, må kr 50,- betales til Freidigs bankkonto med giro eller nettbank. Noter i egen rubrikk på kontrollkortet beløp og når betaling har skjedd. Angi på giroblanketten eller nettbankens meldingsfelt hva betalingen gjelder. Ekstra kart kan bestilles direkte på e-post: [turo@freidig.idrett.no](mailto:turo@freidig.idrett.no). (kr. 20.- pr. kart + evt. porto)

## 9. TILBAKEMELDING

**Freidig o-avdeling** vil svært gjerne høre din mening om årets arrangement. Vi som driver Freidigs tur-O er alltid interessert i å få tilbakemelding om hvordan brukerne ser på arrangementet. Selvsagt gleder det å få ros for opplegget slik det er (hvis vi fortjener det!), men det er enda viktigere for oss å få innspill og forslag til andre måter å gjøre ting på. Dette kan enten gjøres med en kommentar på kontrollkortet eller på annen måte til en av kontaktpersonene. Meldinger om feil, kommentarer, etterlysning av mistet kort, o.l. kan også sendes til vår e-post-adresse: [turo@freidig.idrett.no](mailto:turo@freidig.idrett.no). Meldinger som vi synes er viktige for andre tur-O-deltakere vil bli kringkastet via vår e-postliste over tur-O-deltagere og bli lagt ut som nyheter på vår hjemmeside <http://freidig.idrett.no/o/turo>.

Kontaktpersoner i 2010 er:

**Hilde Overvik**, Høgreina 303,  
7079 Flatåsen, mob. 917 42 802  
e-post: [hvorervi@online.no](mailto:hvorervi@online.no)

**Jacob Hygen**, Trollahaugen 64 **Carl M. Larsen**, Kyvannsv. 50  
7018 Tr.heim, mob. 934 35 093 7025 Tr.heim, mob. 906 54 453  
e-post: [jacob.hygen@kith.no](mailto:jacob.hygen@kith.no) e-post: [callas@ntnu.no](mailto:callas@ntnu.no)

Dersom en post skulle vise seg ikke å være på plass når du har kommet til det du mener er riktig detalj, ber vi om å få beskjed så fort som mulig slik at vi kan sjekke og eventuelt henge opp en ny skjerm. Det samme gjelder om du skulle finne andre feil og/eller mangler ved noen av postene.

## 10. MERKER OG PREMIER

Vi antar at gleden ved å komme seg ut i Marka og oppleve naturen under skiftende forhold er den største og viktigste premien for våre turorienterere. Men vi ønsker i tillegg å gi deltakerne en synlig påskjønnelse for å ha kommet seg ut av godstolen og over dørstokken. For tiden benytter vi følgende opplegg for premiering:

Dersom du har sanket et tilstrekkelig antall av de 400 oppnåelige poengene i løpet av sesongen, kan du få tilsendt turorienteringsmerket. Du må da krysse av i rubrikken som du finner på kontrollkortet. Kravene til merkets valører er:

<b>Bronsemerket</b>	<b>min. 100 poeng</b>
<b>Sølvmerket</b>	<b>min. 200 poeng</b>
<b>Gullmerket</b>	<b>min. 320 poeng</b>

**For deltakere under 12 år** (født 1997 eller senere), er poengkravet halvert, og denne aldersgruppen kan også få tilsendt et **diplom**. Kravet for å få diplom er at minst én post er oppsøkt og at kontrollkortet blir sendt inn. Poengkravet er også halvert for **deltakere født i 1939 eller tidligere**. Har du et fysisk handikap, kan vi bli enige om et spesialopplegg for poengberegning.

De som deltar, får:

- 1 årspoeng for oppfylt bronsemerkekrav**
- 2 årspoeng for oppfylt sølvmerkekrav**
- 3 årspoeng for oppfylt gullmerkekrav**

Når du har sanket tilstrekkelig antall årspoeng, får du følgende premier:

<b>10</b>	<b>årspoeng (min. 4 år)</b>	<b>: Glassvase, liten</b>
<b>30</b>	<b>årspoeng (min. 10 år)</b>	<b>: NOFs bronseplakett</b>
<b>50</b>	<b>årspoeng (min. 17 år)</b>	<b>: NOFs sølvplakett</b>
<b>75</b>	<b>årspoeng (min. 25 år)</b>	<b>: NOFs gullplakett</b>
<b>100</b>	<b>årspoeng (min. 34 år)</b>	<b>: Glassvase, stor</b>

Dessuten deler vi ut NOFs 30-årsplakett for 30 års deltakelse, uansett antall årspoeng. Disse premiene vil bli levert/sendt deltakerne.

Merker blir utdelt gratis én gang i hver valør (bronse, sølv eller gull) til hver deltaker. Det skjer ved første gangs oppnåelse av det nødvendige antall poeng for den aktuelle valør. Merkene kan tas i vilkårlig rekkefølge. Selv om du har tatt et merke i en viss valør tidligere, kan du få tilsendt merke tilsvarende årets innsats ved å betale kr 50,- (porto er inkludert i prisen). Merke(r) og kort betales over giro/nettbank. Adresse og gironummer står på kontrollkortet. Noter på blanketten hva betalingen gjelder.

## 11. MINI-TURORIENTERING

**Freidig** arrangerer også **Mini-tur-O** med lette O-poster, denne gangen som rundturer i nærområdet ved Lavollen og Baklia. Hver gruppe består av 10 poster. Mer informasjon om **Mini-tur-O** er gitt på kontrollkortet for Mini-tur-O. Merk at ved nettregistrering av Mini-tur-O må postkodene endres ved å sette LA(vollen) eller BA(klia) foran koden som består av en bokstav. Dette er nødvendig ettersom nettsystemet krever at postkoden må bestå av tre tegn.

## 12. ADRESSE-ENDRINGER

Ved flytting/endring av adresse kan du krysse av i en rubrikk på kontrollkortet. Vi ber om at både **gammel** og ny adresse oppgis slik at vi retter adressen til riktig person. **Oppgi gjerne også e-postadresse!**

## ORIENTERING ER OGSÅ KONKURRANSEIDRETT

Alle som vil prøve seg i vanlige O-løyper og O-konkurranser er velkommen i Freidigs O-avdeling. Vi arrangerer nybegynnerkurs og har egne opplegg for alle - fra unge rekrutter til eliteløpere. I løpet av en vanlig O-sesong deltar nesten 200 aktive Freidig-løpere i minst ett vanlig O-løp; i Bymarka, Trøndelag og ellers rundt om i hele verden. Ta gjerne kontakt med oss for nærmere informasjon. Oppsøk hjemmesida til den største o-klubben nord for Dovre: <http://freidig.idrett.no/o>. Du er hjertelig velkommen til O-idretten!

Årets store O-begivenhet i Trondheim er verdensmesterskapet som arrangeres 8. – 15. august. Program for VM-løpene og publikumsløpene (WOC Tour) er som følger:

Dato	Formiddag	Ettermiddag
<b>8.8 Søndag</b>	Sprintkvalifisering	Finale sprint, Åpningsseremoni
<b>9.8 Mandag</b>	Dag 1, WOC Tour	Kvalifisering mellomdistanse
<b>10.8 Tirsdag</b>	Dag 2, WOC Tour	Kvalifisering langdistanse
<b>11.8 Onsdag</b>	Dag 3, WOC Tour	
<b>12.8 Torsdag</b>		Finale langdistanse
<b>13.8 Fredag</b>	Dag 4, WOC Tour	
<b>14.8 Lørdag</b>	Finale mellomdistanse	Dag 5, WOC Tour
<b>15.8 Søndag</b>	Stafett (kvinner)	Stafett (menn), Avslutningsseremoni, Bankett

Benytt anledningen til å se verdens beste o-løpere i aksjon og delta gjerne i de åpne løpene der du får løpe på kart av ypperste kvalitet. Hovedarena for O-VM er Granåsen.

Se også [http://www.woc2010.com/norsk/index\\_no.php](http://www.woc2010.com/norsk/index_no.php)



<http://freidig.idrett.no/o/turo>

**VI ØNSKER  
ALLE GOD  
TUR!**

### Freidig's Tur-o

kjøpes hos: Axel Bruun Sport Prinsens gt.30 – Shell Granåsen, Leirbrua – Øksendal Bokhandel (Byåsen butikkssenter) -  
G-Sport Tillertorget, eller bestilles på nettet: <http://freidig.idrett.no/o/turo/>