

INFORMASJON OM FREIDIGS TURORIENTERING 2011

Freidigs Turorientering arrangeres for å gi turgåere muligheten til å ferdes trygt og opplevelsesrikt i skog og mark uten å være bundet av veier, stier og skilting. Turorientering skal være for alle - uansett alder og fysisk form. Vi setter ut 105 poster som deltagerne kan besøke når det passer hver enkelt i løpet av de 4-5 månedene turorienteringen pågår. Freidigs Turorientering har vært arrangert hvert år siden 1968. Årets arrangement er altså det 44. i rekken.

FAR VARSOMT FRAM OG VIS HENSYN TIL ANDRE BRUKERE AV NATUREN

Freidigs Turorientering benytter Bymarka og tiliggende områder i tidligere Leinstrand og Byneset kommuner som arena. 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. I områder uten elgjakt blir postene hengende noe lengre. På kontrollkortet er dato for utsetting og innhenting av alle poser oppgitt.

Vi er også forsiktige 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 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 <http://freidig.idrett.no/o/turo/> og vår e-postliste 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 tenne bål i skogen i sommerhalvåret (15. april – 15. september). Marka skal i minst mulig grad merke vår bruk. Samarbeidet med grunneierne er utmerket, og det er viktig for oss å bevare det gode forholdet. Bruk gjerne sykkel på turene, både til og i marka. Men unngå steder der selv en sykkel setter dype spår. Vi skal altså bruke Marka på en slik måte at ingen skal kunne se at vi har vært der!

OMRÅDEVALG / KART

Valg av områder fra år til år gjøres for å variere turopplevelse mest mulig. Vi vil også gjerne at deltakerne skal komme til deler av Marka som ikke hører med blant de mest brukte turområdene. Det er faktisk mange flotte områder som sjeldent blir brukt av vanlige turgåere.

Freidigs Turorientering benytter alltid siste utgave av ordinære orienteringskart der stier, hogstfelt o.l. blir ajourført jevnlig. Men det er nok ikke mulig å holde kartene 100 % oppdaterte til enhver tid. Vi vil imidlertid legge ut informasjon på hjemmesida vår straks vi får kjennskap til vesentlige endringer i de aktuelle terrengene. Vi tar gjerne i mot forslag til korrigeringer av kartene fra årvåkne turorienterere. I år tar vi i bruk helt nye kart i Leinstrandmarka som ble tegnet i forbindelse med fjorårets verdensmesterskap, og vi benytter også flere av de postene som verdenseliten jaktet på.

Starten på årets turorientering skjer søndag 8. mai. Da vil de fleste postene på kartene TROLLA og ILADALEN være på plass. Vi er spente på hvor langt våren da vil være kommet. Vi vil benytte de delene av terrenget der det erfaringsmessig blir tidligst bart til de postene som settes ut først, men kan ikke garantere at all snø er forsvunnet ved sesongstart. 2 uker senere setter vi ut poster høyere opp i disse to terrengene og i Leinstrandmarka.

Vi har gitt postene poengverdi etter en skala fra 1 til 6, der vanskelighetsgrad og fysisk innsats for å komme til posten 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.

OM POSTER OG POSTPLASSERING

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 for folk som er redd for å skitne til skoene.

Alle poster er trykt på kartene som ligger i konvoluttet. Postbeskrivelsen og postenes poengverdi står på kontrollkortet. Beskytt gjerne kartet med en klar og myk plastmappe når du går på postjakt. Dette er helt nødvendig i regnvær, men en stor fordel også i finvær. Husk at kartet skal være lesbart også på den siste turen.

Postflaggene blir enten hengt opp direkte på postdetaljen eller i umiddelbar nærhet slik at de er godt synlig fra detaljen. Poster ved stup og skrenter er alltid plassert ved foten av disse detaljene.

Et spesielt problem kan oppstå i forbindelse med poster som ligger i nærheten av steder eller områder som blir benyttet av andre enn turorientere, f.eks. nær stier og skogsveger. Her har det forekommet at postflagg har forsvunnet. Dersom du er ganske sikker på at du er på rett sted, men ikke finner posten, vil vi gjerne ha melding om det så snart som mulig. Vi vil da oppsøke posten og sette ut et nytt flagg dersom det viser seg at noen har fjernet posten.

POSTBESKRIVELSER

SKRENT	Et lite stup med bart berg. Høyden kan variere fra 0,5 til ca. 2 meter.	FREM- SPRING	En liten rygg i skrånende terreng, markeres med en utover-slyng på høydekurven.	SØKK	Et lite innsynk i en skråning, markeres med en innover-slyng på høydekurven.
RUIN	Alt fra forfalne hytter/buer til noen mosegrodde steiner som forteller at her er det noe som er menneskeskapt.	MYR	Et område med fuktig bunn. Det kan være vanskelig å skille myr fra grasslette. Myrer kan være åpne eller bevekste.	GRAS- SLETTE	Grassletter er åpne, tørre, områder med grasbunn. Det er ofte vanskelig å definere grasslettas avgrensning mot skogen.
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 kolle og skråningen på kollens overside.	STEIN	Høyden på steiner som står på o-kart er vanligvis større enn 0,8 m. Mindre, men markerte steiner, kan bli tatt med
KOLLE	Et høydepunkt som er så markert og høyt at det har fått minst én høydekurve på kartet.	GROP	En liten, markert og gravd (karttegn V) eller naturlig (U), fordypning i terrenget.	N, Ø, S, V, NV osv.	Forkortelser for himmelretningene NORD, ØST, SØR, VEST, NORDVEST osv.

UTPLASSERING

Poster står ute fra 8. mai t.o.m. 9. 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 våre nettsider <http://freidig.idrett.no/o/turo/> for oppdateringer.

KONTROLLKORT OG KODER

En postkode består av tre bokstaver. Koden som du finner på en post skal du skrive opp på kontrollkortet. Dette er ditt bevis på at du har vært på posten. Et praktisk tips er å la kontrollkortet ligge hjemme og ta med et papirark 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 sesong.
- Du kan registrere dine postbesøk på nettstedet: <http://turorientering.no/freidig> . Der må du først melde deg på som ny bruker, og deretter kan du registrere postkoder etter hvert som du har besøkt nye poster. Du kan også få se hvor mange som har vært på postene og hvem som har besøkt de samme postene som du 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. Nettbrukere trenger selvsagt ikke å notere postkoder på kontrollkortet da koder er nødvendig for å registrere postbesøk på nettet.

Når sesongen er over - og seinest 1. november - sendes kontrollkortet 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 innen den oppgitte fristen, tvil vi sende ut premier, merker og diplomer i løpet av desember.

Kortet er deltakerbevis for én person. Dersom flere familiemedlemmer skal delta og få sine merker og premier, må familien skaffe seg ekstra kontrollkort. Dette kan bestilles med en e-post til: 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 (kr. 30.- pr. kart + evt. porto).

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 vite hva brukerne mener om vårt opplegg. Selvsagt gleder vi oss over ros (hvis vi fortjener det!), men det er enda viktigere for oss å få 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. Meldinger som vi synes er viktige for andre tur-O-deltakere vil bli kringkastet via vår e-postliste og bli lagt ut som nyheter på vår hjemmeside <http://freidig.idrett.no/o/turo>. Benytt gjerne også turbloggen på <http://turorientering.no/freidig>

Kontaktpersoner i 2011 er:

Hilde Overvik, Høgreina 303,
7079 Flatåsen, mob. 917 42 802
e-post: 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 e-post: 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.

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:

Bronsemerket	min. 100 poeng
Sølvmerket	min. 200 poeng
Gullmerket	min. 320 poeng

For deltakere under 12 år (født 1998 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 eldre enn 70 år, altså født i 1941 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:

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

I tillegg 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.

MINI-TURORIENTERING

Freidig arrangerer også **Mini-tur-O** med lette O-poster som egner seg godt til familieturer der barn kan få sine første erfaringer med kart og kompass. I år legger vi ut tilsammen 20 poster i områdene Rønningen og Baklia. Postene ved Rønningen er lagt nær vegen slik at de egner seg godt for den som bruker sykkel på sin markatur. Mer informasjon om Mini-tur-O er gitt på kartene og 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 for Mini-tur-O-postene består av bare en bokstav. Dette er nødvendig ettersom nettsystemet krever at postkoden må bestå av tre tegn. Bokstavene på postene kan settes sammen til navnet på kjente fjell i Norge. Alle nødvendige opplysninger står på kartene eller kontrollkortet.

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 er helt sikre på 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!



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

**VI ØNSKER
ALLE GOD
TUR!**