



Turorienteringa i Verdal 2024

Informasjon





Verdal Orienteringsklubb ønsker velkommen til sin 54. sesong med turorientering

Årets opplegg

- Vi vil benytte postflagg med tall-/bokstavkoder og en QR-kode.
- Dere brukere må ha med penn/blyant og notere koder for hver post på klippekortet.
- Alternativt kan dere f.eks. ta bilder av postnr. og -koden og notere den på kortet når dere kommer hjem eller på turorientering.no. Her må dere først registrere dere som brukere. Dette gjøres ved å gå inn på turorientering.no eller laste ned appen turorientering
- I appen turorientering kan dere scanne koden som da blir registrert automatisk i systemet. Dere får samtidig beskjed om koden er feil eller riktig.

Alle disse alternativene kan brukes, men de som registrerer kodene i det digitale systemet trenger ikke å levere inn klippekort. Resultatet er allerede registrert.

Men det gamle systemet med å notere koder på klippekort er fullt ut mulig.

Vi ønsker alle god tur og lykke til på årets turorientering.

Ny nettside

Norges orienteringsforbund skiftet leverandør av nettside før 2022-sesongen. Det kreves derfor at du registrerer deg på nytt i den nye portalen turorientering.no. Alle brukere må resette sitt passord på den nye websiden. Dette gjøres enkelt ved å få tilsendt engangskode fra systemet, et valg i innloggingsprosessen. Brukerne kan benytte samme e-post og samme passord om det ønskes. Nytt passord settes av bruker selv. Informasjon om dette vil også ligge på nettsiden når de logger inn. Dette er i henhold til personvern, GDPR. De som deltok og har brukt det digitale systemet i sesongen 2022 og 2023, trenger ikke å foreta seg noe. De er allerede registrert.

I konvolutten finner du følgende innhold:

- 6 kart med inntegna tur-o-poster
- 1 klippekort
- Informasjon (den du nå holder i handa)
- Plastlomme til vern av kart og klippekort
- Tur for alle
- Skihyttebrosjyre
- Terminliste klubblop

Postene:

Settes ut: Tas inn:

1-10	Trones	01. mai	20. september
11-20	Auglamarka	19.mai	20. september
21-35	Blommen	19.mai	20. september
36-60	Koamarka	19. mai	20. september
61-70	Fjellposter Markavola	29. juni	20. september
71-80	Fjellposter Malsådalen	29. juni	20. september

NB! Datoer for fjellposter kan bli endret. Eventuell endring vil bli informert om på bl.a. på klubbens facebookside og <http://turorientering.no/verdalok>

Gradering etter vanskelighetsgrad gjør at du kan velge poster /turer ut fra eget ferdighetsnivå:

Grønne turer er grei å starte med for deg uten erfaring. Turene er i hovedsak korte og postene er godt synlige langs ledelinjer (for eksempel sti, bekk o.l.).

BLÅ turer er for deg med litt erfaring. Du må ha litt kartkunnskap, men postene er fortsatt nær ledelinjer.

RØDE turer. Her må du kunne bruke kart og kompass, og terrenget er litt mer krevende.

SVARTE turer. Du må ha god kunnskap i bruk av kart og kompass. Fysisk krevende.

Du tar postene i den rekkefølgen du selv ønsker. Tilbudet er tilgjengelig hele døgnet hele sesongen! Du velger selv når du drar på tur, hvor du vil starte, og hvor lang turen skal være. Nummereringen av postene er ment som en veiledning til hvordan du kan legge opp til naturlige runder.

Også i år har vi poster som er tilgjengelig for bevegelseshemmede. Dette gjelder «Grønne poster» med 5 poster på Trones og 5 poster oppi Blommen samt Tur for alle. Hvis du angir å ha nedsatt bevegelsesevne, gir vi 3 poeng for hver post det kvitteres for.

Tur for alle: Her er det i tillegg tur på Ørin med tre poster og Vinne med tre poster som er lett tilgjengelig med rullestol. Med litt hjelp kan også andre «Tur for alle» turer nåes. Ved å kvittere bak på brosjyren får du godskrevet **1 poeng** for hvert turmål, men får allikevel **max 10 poeng**. Har du bevegelseshemming gir som sagt hvert turmål **3 poeng**, og du kan med dette oppnå **60 poeng** (kravet til gullmerke). Brosjyren kan leveres samtidig med innlevering av klippekort. Vil du ha deltakerpremie, må du levere brosjyren ved Servicekontoret. **Da angir du antall turmål i det ordinære klippekortet, så sjekker vi med Servicekontoret i etterkant.**

Hvordan finne fram til parkering og riktig nivå for deg?

På karta er det avmerket anbefalte parkeringsplasser. Parker med omtanke slik at du ikke er til hinder for annen trafikk. Noen anbefalte parkeringsplasser er merket med P på kartet.

På <http://turorientering.no/verdalok> finner du ytterligere info om hvor karta befinner seg.

Trones: Anbefalt parkering ved parkeringsplass Stiklestad Golfklubb. Her må vi vise hensyn da det kan være arrangementer ved golfklubben som krever parkering. Parkering kan også gjøres ved parkeringsplassen før bebyggelsen i Sørskaget.
Postene her er gradert grønn.

Auglamarka: Ved parkeringsplass ved skihytta Volhaugen. Følg skilting fra fylkesvei 6908 mellom Minsaas og Fleskhus. Ved Hestegrei skiltes det vei til skihytta. **NB: Bompenger.** Alternativt kan man ta av fra samme fylkesvei ved Soltun grendehus, Sjøbygda. Her er veien skiltet til Volhaugen friluftsområde. Parkering oppi Ydsedalen der vei krysser barksti. Her er det begrensede parkeringsmuligheter. **NB. Bompenger.**
Postene her er gradert blå.

Blommen: **Parkering:** Ved parkeringsplass til Blommen skisenter. **Parkeringsavgift.** Følg skilting til Blommen skisenter fra fylkesvei 759 ved Stiklestad.
Postene her er gradert blå.

Koamarka: **Alt. 1:** Kjør E6 til Røra. Ta av til høyre like etter jernbanelinja (når du kommer sørfra). Følg Oltidsvegen ca. 1,9 km og ta av vegen til Lekset. Følg denne vegen forbi Lekset gård - ca. 1,8 km.
Alt. 2: Samme som alt.1, men følg Oltidsvegen til du kommer til parkeringsplass for skistadion ved Røfloa.
Postene her er gradert rød.

Markavola/ Rollsjøan: **Parkering** Kjør fylkesvei 757 fra Stiklestad mot Vuku og videre oppover. Ta av fylkesveien i Ulvilla. Skilting mot Kjesbuvatnet. Like før Kjesbuvatnet ta av til høyre retning Kjesbua. Skilting er merket Rollsjøan. Parkering ved lunningstomt ca. 500 m før du kommer til gården Kjesbu. Alternativt kan man også parkere ved Leksdal skistadion og følg merket løype opp til Markavola.
Postene her er gradert sort.

Malsådalen **Parkering:** Kjør fylkesvei 757 fra Stiklestad i retning Vuku og Volden. Følg skilting fra Volden mot Malså gruver. Parkering i enden av veien.
NB: Bomveg.
Postene er gradet sort.

Kjør forsiktig da enkelte av veiene kan være smale og med få møteplasser. Parker med omhu, kanskje flere skal fram!

Fjellpostene er de mest krevende, både mht lengde og orienteringsmessig. Her er det lurt å ta med fiskestang, multespann og selvfølgelig en god nistepakke. Dette er heldagsturer eller turen kan tas over to dager med overnatting. I området Malsådalen anbefales overnatting på AS Værdalsbrukets hytte ved Ørtugtjønna. Leie av hytta må bestilles direkte hos **AS Værdalsbruket**.

I området Markavola er det ingen overnattingshytte, men telt er et godt alternativ for de som vil ta turen som overnattingstur.

Årets trivselstiltak og ekstrapoeng

Åpningsdagen 1. mai gir to ekstrapoeng ved oppmøte på Trones. Her serveres kaffe.

Hyggekveld

Klubbens hyggelkveld anbefales. Dato er ikke fastsatt, men det blir annonsert i lokalavisa, facebook og på klubbens hjemmeside i starten av oktober.

Dette blir en trivelig kveld i godt lag! Servering og underholdning.

Her deler vi ut velfortjente merker og plaketter.

Kåring av **Årets Hardhaus**. Dette er en utmerkelse som bare de aller sprekeste kan oppnå! Og ikke minst; du må ha levert inn eventuelt klippekort før tidsfristen. De som bruker den digitale løsningen, er allerede registrert.

Del opplevelsene

Vi oppfordrer alle som er glad i turorientering til å dele gleden med en eller flere som du unner en god opplevelse. Ta dem med ut i skogen, gi dere god tid. Nyt naturen og gjerne litt medbragt niste og kaffe. Håper dere deler bilder med oss; #turoverdalen



Diverse informasjon

Poeng og merkekrav

Det er lagt opp til at bronsemerket skal være stygglett å klare. Sølvmerket skal også være lett match for de fleste. Gullmerket krever både litt orienteringsferdigheter og innsats, men oppnåelig for de fleste som klarer å prioritere nok tid i skogen. Å klare alle postene skal være ei utfordring.

Hver post på Trones, Blommen, Auglamarka, Koamarka og fjellposter gir **ett poeng**.

Ved å møte opp på åpningen 1. Mai, får man **to ekstra poeng**. Og har man besøkt årets «Hardhauspost» får man **åtte ekstra poeng**.

Med åpningspost-poeng og «Hardhauspost»-poeng kan man totalt oppnå **90 poeng**.

Hvert innlevert klippekort gir rett til **ett merke eller plakett**.

Kravet til **gullmerket er 60 poeng, sølvmerket 35 og bronsemerket 15**. Plakett tildeles når du har klart **gullkravet** 5-10-15-20-25-30-35-40 eller 50 år! Hvis du har opparbeidet «gullår» i andre klubber før du kom til Verdal, kan du få disse årene medregnet!

Halvert merkekrav for barn 10 år og yngre og for veteraner fra det året de fyller 70. Husk derfor å skrive fødselsår på klippekortet.

Nytt av året er som sagt en «Hardhauspost». Posten er plassert på Semsklumpen i forbindelse med fjellpostene oppi Malsådalen. Denne posten gir åtte ekstrapoeng.

De som har klart kravet til gullmerke, og besøkt alle postene i Malsådalen inkl. Semsklumpen, uansett alder, er med i trekning av en gavepremie gitt av **Nava sport**.

Vedkommende blir også kåret som årets «**Hardhaus**».

Alle de som har klart gullmerke, er med i trekning av to gavekort på ett døgn leie av valgfri utleiehytte fra **As Værdalsbruket**. Blant de som har registrert postbesøk, enten med kort eller digitalt, vil det bli trukket ut en deltaker fra 0-16 år og en deltaker fra 17 år og oppover.

Merkekrav for bevegelseshemmede:

Tur for alle + postene mrk. «Tilrettelagte poster bevegelseshemmede» teller **3 poeng** for hver post som besøkes Dette gjelder for personer med bevegelseshemming. Husk å merke av for dette ved innlevering av klippekort /kart. De som bruker digital løsning, registrerer dette på profilen sin.

Feil med postene?

Ring Lars Børre Hallem, Tlf 41 31 96 76 eller Dagfinn Enes, Tlf 90 81 00 26. De ordner opp! Noter dato i rubrikken på klippekortet, dette vil sikre deg poeng også for denne posten.

Innsending av klippekort

til Lars Børre Hallem, Svanevegen 8, 7655 Verdal innen **1.oktober**.

Også i år får vi støtte fra Sparebank1 Midt-Norge og dermed er også årets tur-o gratis å være med på.



Nyttige nettsider



turorientering.no/Verdal



Turorientering i Verdal



#turoverdal



verdal-ok.net

navasport

navasport.no

AS Værdalsbruke

verdalsbruket.no

Verdal Fjellstyre

verdalfjellstyre.no

Bli med i laget!

Alle turorienterere er velkommen som medlemmer i Verdal Orienteringsklubb. Du finner mer informasjon ved å gå inn på nettsiden til klubben. Enkeltmedlem koster kr.300,- og familiekontingent kr.600,- for 2024 og kan innbetales på bankkonto 4440.31.12000.

God tur i skog og fjell!!

Hilsen tur-o-komitéen

Lars Børre Hallem	41 31 96 76
Otto Andreas Brustad	99 73 37 02
Marius Enes	95 22 03 83
Dagfinn Enes	90 81 00 26



TEGNFORKLARING

	hovedvei, mindre asfaltert vei
	vei, traktorvei
	stor sti, liten sti
	far, uthogd linje
	kraftlinje: stor, liten
	gjerde: passerbart, upasserbart
	steingjerde
	bygning, ruin, høyt tårn, tårn
	spesiell detalj
	stup, skrent, passerbart stup
	stein, stor stein, steinklynge
	blokk, ur, steingrunn
	skoggrense, kultivasjonsgrense
	høydekurver, hjelpekurver
	høydepunkt, jordvoll
	grop: naturlig, opparbeidet
	grustak, jordskrent
	smalt søkk, kløft, hule, berg hull
	vann, dam
	pytt, brønn, kilde
	upasserbar elv, elv, stor bekk
	bekk, grøft, utydlig -bekk- grøft
	myr: tydelig, utydlig
	upasserbar myr, myrsig
	dyrketmark, åpen grassmark
	halvåpen grassmark
	åpent udyrka, halvåpent udyrka
	hage, forbudt område
	grus- asfaltplass, berg i dagen
	skog god løpbarhet
	nedsatt løpbarhet
	svært nedsatt løpbarhet
	ikke løpbar område

Terminliste VOK 2024

Når	Hva	Hvor	Arrangør	For hvem
1. april 2024	Påskeløp	Trones	Frøseth	Alle
10. april 2024	Treningsløp sprint	Reinsholm	Øra Terje Hofstad	Alle
17. april 2024	BK1/O-karusell 1 Sprint	Stiklestad	Hermann, Dillan, Tor	Ove Alle
25. april 2024	U-cup 3, Sats UNGT	Ørmelen	Løpsleder Jenny	Alle (13-20år)
8. mai 2024	BK2		Skøynar	Alle
15. mai 2024	O-karusell 2 Mellom	Garnes	Gudding/Årstadvoll	Alle
22. mai 2024	Treningsløp, WOW	Sørhaugsberget	Jon Anders	Alle
29. mai 2024	BK3, O-karusell 3 Mellom	Marka	Rånes/Hvesser/Okkenhaug	Alle
5. juni 2024	Treningsløp	Leirsjøen	Grindberg/Bjørkeng	Alle
12. juni 2024	BK4		Frol	Alle
13. juni 2024	U-cup 5	Forbregd	Kurt Ove,	Alle (13-20år)
14. juni 2024	O-troll leir	Skihytta	Sportslig/Råtass	9-12år
19. juni 2024	O-karusell 4 Lang/VM	Koamarka	Stein Markhus	Alle
26. juni 2024	Retr-O/St.Hans løp	Lyngåsen	John/Sverre	Alle
14. august 2024	O-karusell 5 Mellom	Ramsåsen	Karl Arne Melbye	Alle
21. august 2024	BK5		Frol	Alle
5. september 2024	NM lang	Volhaugen	Verdal OK	Junior/Senior
6. september 2024	NM mellom, kval	Volhaugen	Verdal OK	Senior
7. september 2024	NM mellom	Volhaugen	Verdal OK	Junior/Senior
8. september 2024	NM stafett	Volhaugen	Verdal OK	Junior/Senior
15. september 2024	O-karusell 6 ultralang	Skihytta	Jon Marius	Alle
18. september 2024	BK6		Skøynar	Alle
27. september 2024	O-karusell 7, nattsprint	Blommen	Anton/sportslig	Alle