



Turorienteringa i Verdal 2025

Informasjon





Verdal Orienteringsklubb ønsker velkommen til sin 55. 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 sesongene etter 2023, trenger ikke å foreta seg noe. De er allerede registrert.

I konvolutten finner du følgende innhold:

- 5 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 klubbløp

Postene:		Settes ut:	Tas inn:	Gradering
1-10	Sørhaugsberget	11. mai	20. september	Grønn tur
11-20	Sentrum Verdalsøra	11. mai	20. september	Grønn tur
21-45	Volhaugen vest	23. mai	20. september	Blå tur
46-65	Volhaugen øst	23. mai	20. september	Rød tur
66-81	Fjellposter Kråksjøen	21. juni	20. september	Svart tur

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

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 10 poster sentrumsnært i Verdal, samt Tur for alle. Hvis du angir å ha nedsatt bevegelsesevne – enten ved å krysse av for dette på klippekortet eller angi dette på din digitale profil - gir vi tre poeng for hver post det kvitteres for.

Øvrige deltakere gis ett poeng ved hver post det kvitteres for.

Kartene/postene for bevegelseshemmede blir kun lagt ut digitalt. Hver enkelt kan laste ned kartet og postene fra turorientering.no og skrives ut.

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.

- Sentrumsnært:** Anbefalt parkering ved parkeringsplass ved rådhuset til Verdal kommune. Det finnes også andre parkeringsplasser i sentrum som tilhører forskjellige butikker. Her må vi være varsomme og ta hensyn ved parkering. På noen av parkeringsplassene i sentrum, er parkeringstiden tidsbegrenset og man kan risikere å bli tauet bort ved overskridelse av tiden.
Postene her er gradert grønn.
- Sørhaugsberget:** Følg fylkesvei 6910 fra Verdalsøra retning Minsaas. Parkering ved Volhaugen grendehus eller langs veien mot Lein. Vis hensyn ved eventuelle arrangementer ved grendehuset.
Postene her er gradert grønn.
- Volhaugen vest:** Ved parkeringsplass ved skihytta Volhaugen. Følg skilting fra fylkesvei 6908 mellom Minsaas og Fleskhus. Ved Hestegrei skiltes det vei til skihytta. **NB: Bompenger via vipps.** Alternativt kan man ta av fra samme fylkesvei ved Soltun grendehus, Sjøbygda. Her er veien skiltet til Volhaugen friluftsområde. Her er det begrensede parkeringsmuligheter. **NB. Bompenger via vipps.**
Postene her er gradert blå.
- Volhaugen øst:** **Parkering:** Følg fylkesvei 6914 gjennom Haukåa. Ta av til venstre ved Lademo og følg veien opp og forbi gårdene og inn i terrenget til parkeringsplass. Veien er noe humpete så kjør forsiktig.
Postene her er gradert rød.
- Kråksjøen** **Parkering:** Kjør Rv 72 Jämtlandsvegen retning Sverige. Ta av veien til høyre like før Ådalsvollen tollstasjon. Følg veien til bommen oppi Ådalslia. Parkering i enden av veien.
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 Kråksjøen anbefales overnatting på AS Værdalsbrukets hytte ved Kråksjøen. Leie av hytta må bestilles direkte hos AS Værdalsbruket.

Årets trivselstiltak og ekstrapoeng

Åpningsdagen 11. mai gir to ekstrapoeng ved oppmøte ved Verdalsøra barne- og ungdomsskole. Her er det en aktivitetsdag i regi av idrettsrådet hvor flere lag og organisasjoner har sine stand. Her serveres kaffe. Tidspunkt er fra 12.00 til 15.00.

Hyggekveld

Klubbens hyggekveld 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 i Sentrum, Sørhaugsberget, på Volhaugen og fjellpostene gir **ett poeng**.

Ved å møte opp på åpningen 11. 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.

Vi vil også i år ha en «Hardhauspost». Posten er plassert på Merraskarfjellet i forbindelse med fjellpostene ved Kråksjøen. Denne posten gir åtte ekstrapoeng.

De som har klart kravet til gullmerke, og besøkt alle postene ved Kråksjøen inkl. Merraskarfjellet, uansett alder, er med i trekning av en gavepremie gitt av **Intersport Verdal**. 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.



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte



Verdal
kommune

Nyttige nettsider:



turorientering.no/Verdal



Turorientering i Verdal



#turoverdal



verdal-ok.net

Våre støttespillere:



intersport.no



navasport.no



sport1.no



Scandichotels.no



verdalsbruket.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 2025 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
Guro Laksholm Grindberg	98 41 13 72

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, berghull
	vann, dam
	pytt, brønn, kilde
	upasserbar elv, elv, stor bekk
	bekk, grøft, utydelig -bekk- grøft
	myr: tydelig, utydelig
	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 løpbart område

Terminliste VOK 2025

Startdato	Navn	Arrangør	Kategori	Distanse
2025.04.02	Treningsløp	Verdal OK	trening	sprint
2025.04.10	NTOK-cup 2	Verdal OK	kretsløp	sprint
2025.04.21	Påskeløp	Verdal OK	trening	mellom
2025.04.30	O-karusell 1	Verdal OK	trening	sprint
2025.05.14	O-karusell 2	Verdal OK	trening	mellom
2025.05.24	Verdal 2-dagers dag 1	Verdal OK	kretsløp	mellom
2025.05.25	Verdal 2-dagers dag 2	Verdal OK	kretsløp	lang
2025.05.28	Treningsløp	Verdal OK	trening	mellom
2025.06.04	O-karusell 3, Bygdakamp 3	Verdal OK	trening	mellom
2025.06.11	Treningsløp	Verdal OK	trening	lang
2025.06.25	St. Hans løp	Verdal OK	trening	mellom
2025.08.13	Treningsløp	Verdal OK	trening	lang
2025.08.17	O-karusell 4	Verdal OK	trening	ultralang
2025.08.27	O-karusell 5, VM-lang	Verdal OK	trening	lang
2025.09.11	NTOK-cup 9 finale	Verdal OK	kretsløp	sprint
2025.09.17	O-karusell 6, Bygdakamp 6	Verdal OK	trening	mellom
2025.09.26	O-karusell 7	Verdal OK	trening	mellom