

Utkast til Terminliste 2020 – Harstad orienteringslag

I disse korona-tider:

- Grunnet smittevern hensyn er mye av årets aktiviteter blitt utsatt eller avlyst. Og på treninger må vi overholde de til enhver tid gjeldende retningslinjer for smittevern. Det må nok påberegnes endringer i terminlisten gjennom året.

- I første omgang vil dette medføre at:

- O-karusell arrangeres uten emit-løperbrikke for å hindre smitte i løypa. Det blir hengt opp skjerm på post.
- Skjermer blir hengende over to dager for vanlige o-karusell løp, fra kl. 18 tirsdag til kl. 21 onsdag, for at antallet personer som er i løypa samtidig skal reduseres. (For sprintløp henger skjermene ute bare på løpsdagen, 18-20:30)
- Kart må skrives ut på egenhånd for o-karusell. (Kommer på epost i forkant av løpet)

Praktisk info for arrangør av o-karusell:

- Instruks for planlegging, gjennomføring og overlevering av utstyr ligger bakerst i dette dokumentet.
- Ta kontakt med andre erfarne løypeleggere for hjelp/ideer i forbindelse med løypelegging.
- Livelox på flest mulig av løpene (Ressursperson: Trine Alsos)

Om teknikktraining:

- Åpen for alle klubbens medlemmer. På disse treningene er kart og løype tilpasset å trene på en spesifikk ferdighet.
- Arrangør tar kontakt med ungdomstrener for godkjenning av opplegg, da ungdomsgruppa også deltar på teknikktrainingen.

Uke	Dato	Dag	Kl.	Aktivitet	Sted/Kart	Ansvarlig
19	4. mai	Mandag	1800	Ungdomstrening		Ingvild og Trine
	5. mai	Tirsdag	1800	O-karusell sprint: Forsvarsbygg	Eineberget (sprintkart)	Siri Eidnes Mellem
	(5. mai)	Utsatt	Utsatt	(Kick-off: Informasjon og kart-workshop)		Ove Holand og Solfrid Eidnes Hans Eidnes og Siri Mellem
20	11. mai	Mandag	1800	Ungdomstrening		Ingvild og Trine
	12. mai			O-karusell sprint: Harstadhallen	Eineberget (sprintkart)	Solfrid og Hans Eidnes
	13. mai	Avlyst	Avlyst	Verdens o-dag		
21	18. mai	Mandag	1800	Ungdomstrening		Ingvild og Trine
	19. mai	Tirsdag	1800	O-karusell: Hagebyen	Haganvatnet	Geir og Vebjørn Johnsen
22	25. mai	Mandag	1800	Ungdomstrening		Ingvild og Trine
	26. mai	Tirsdag	1800	O-karusell: Kattebakkan	Kanebogen	Jørgen og Lasse Skalle
23	(1. juni)	Utsatt	Utsatt	(Finn fram dag)	(Folkeparken)	(Trine)
	2. juni	Tirsdag	1800	O-karusell: Kila skole	Kilbotnmarka	Trine og Helene Alsos
24	8. juni	Mandag	1800	Barnegruppa		Kristin og Natalie
				Ungdomstrening	Kanebogen	Ingvild og Trine
				Teknikktraining: Linjeorientering	Kanebogen	Hans og Solfrid Eidnes
9. juni	Tirsdag	1800	O-karusell: Sørvik	Vollstadheia	Torstein Eidnes Mellem	
25	15. juni	Mandag	1800	Barnegruppa		Kristin og Natalie
				Ungdomstrening		Ingvild og Trine
	16. juni	Tirsdag	1800	O-karusell: Grønnebakkan	Kanebogen	Bodil, Dag og Hanne Marcussen
	20. juni	Lørdag		Nær-o-løp: Sprint	Eineberget (fra Harstadhallen?)	Torstein Eidnes Mellem og ???
21. juni	Søndag		Nær-o-løp: Mellomdistanse	Harstadåsen (fra Bjørneåsen)	Torstein Eidnes Mellem og ???	

26	23. juni	Tirsdag	1800	O-karusell: Folkeparken m/grilling etterpå	Folkeparken	Henning Andreassen
27 - 32	O-FERIE 31. juli – 5. august: Hovedløp og o-landsleir (Østmarka OK)					
33	10. August	Mandag	1800	Barnegruppa Ungdomstrening		Kristin og Natalie Ingvild og Trine
	11. august	Tirsdag	1800	O-karusell: Dalsletta	Svartdalsåsen	Natalie Lerdahl
	11. - 13. august	Tirs-tors	Dagtid	O-skole	Folkeparken	Vidkunn (og Siri/ Torstein) + hjelpere (Jørgen, Vebjørn?, Thea, Niklas?)
	15.- 16. august			Tromsø 2-dagers: Mellom, lang	Tromsø	
34	17. august	Mandag	1800	Barnegruppa Ungdomstrening		Kristin og Natalie Ingvild og Trine
	18. august	Tirsdag	1800	O-karusell: Steinsåsvannet	Tømmeråsen øst	Wenche Rydning
	21. – 23. august			NNM: Sprint, lang, stafett	Sørreisa	Trine Alsos (org. felleskjøring)
35	24. august	Mandag	1800	Barnegruppa Ungdomstrening Teknikktrening: Korridor	Tømmeråsen Tømmeråsen	Kristin og Natalie Ingvild og Trine Siri Eidnes Mellem
	25. august	Tirsdag	1800	O-karusell: Steinsåsvannet	Folkeparken - Myran	Øystein Wergeland
	29. - 30. august			KM: Mellom og lang	Nordreisa	
36	31. august	Mandag	1800	Barnegruppa Ungdomstrening		Kristin og Natalie Ingvild og Trine
	1. september	Tirsdag	1800	O-karusell: Medkila skole	Breivika	Ingvild og Gjermund Osdal
37	7. september	Mandag	1800	Barnegruppa Ungdomstrening	Folkeparken Folkeparken	Kristin og Natalie Ingvild og Trine
			1900	Felles kveldsmat etter trening	Turlagshuset	Børge Weines og Dagrun Weines
	8. september	Tirsdag	1800	O-karusell: Kattebakkan	Kanebogen	Bjørn Harald Berg
	12. – 13. september			Vesterålen 2-dagers: Mellom, lang	Sortland, Stokmarknes	Trine Alsos (org. felleskjøring)
38	14. september	Mandag	1800	Barnegruppa		Kristin og Natalie
				Ungdomstrening	Medkila skole	Ingvild og Trine
				Teknikktrening: Kompass	Medkila skole	Torstein Eidnes Mellem
	15. september	Tirsdag	1730	O-karusell: Hagavannet P	Hagavatnet	Ove og Thea Holand
19. september	lørdag		KM: Natt	Storsteinnes		
39	21. september	Mandag	1800	Barnegruppa Ungdomstrening		Kristin og Natalie Ingvild og Trine
	22. september	Tirsdag	1730	O-karusell: Holtet barnehage	Breivika	Hege Nordnes
	26. september	Lørdag		Bymesterskap	Folkeparken	Bård Skjønhaug og Børge Weines
40	28. september	Mandag	1800	Barnegruppa Ungdomstrening		Kristin og Natalie Ingvild og Trine
	29. september	Tirsdag	1700	O-karusell: Fauskevåg	Vollstadheia	Hans og Solfrid Eidnes

41	5. oktober	Mandag	1700	Barnegrupper Ungdomstrening	Folkeparken	Kristin og Natalie Ingvild og Trine
			1700	Teknikktrening: Kurveorientering	Folkeparken	Hans Eidnes
			1830	Felles kveldsmat etter trening	Turlagshuset	Børge Weines og Dagrund Weines
	6. oktober	Tirsdag	1900	O-karusell nattløp: Landsåshallen	Svartdalsåsen m/hodelykt	Bodil, Dag og Hanne Marcussen
42	12. oktober	Mandag	1800	Barnegrupper Ungdomstrening		Kristin og Natalie Ingvild og Trine
	13. oktober	Tirsdag	1830	O-karusell nattløp: Kanebogen skole	Kanebogen	Jørgen og Lasse Skalle
43	19. oktober	Mandag	1800	Barnegrupper Ungdomstrening		Kristin og Natalie Ingvild og Trine
	20. oktober	Tirsdag	1800	O-karusell nattløp: Medkila skole	Brevika	Siri Eidnes Mellem
44	27. oktober	Tirsdag	1800	O-karusell nattløp: Steinsåsvannet	Folkeparken/Tømmeråsen	Kristin og Torstein Svendsen

Terminliste bare O-karusell:

Dato	Dag	Kl.	Aktivitet	Sted/Kart	Ansvarlig
5. mai	Tirsdag	1800	O-karusell sprint: Forsvarsbygg	Eineberget (sprintkart)	Siri Eidnes Mellem
12. mai			O-karusell sprint: Harstadhallen	Eineberget (sprintkart)	Solfrid og Hans Eidnes
19. mai	Tirsdag	1800	O-karusell: Hagebyen	Haganvatnet	Geir og Vebjørn Johnsen
26. mai	Tirsdag	1800	O-karusell: Kattebakkan	Kanebogen	Jørgen og Lasse Skalle
2. juni	Tirsdag	1800	O-karusell: Kila skole	Kilbotnmarka	Trine og Helene Alsos
9. juni	Tirsdag	1800	O-karusell: Sørvik	Vollstadheia	Torstein Eidnes Mellem
16. juni	Tirsdag	1800	O-karusell: Grønnebakkan	Kanebogen	Bodil, Dag og Hanne Marcussen
23. juni	Tirsdag	1800	O-karusell: Folkeparken m/grilling etterpå	Folkeparken	Henning Andreassen
O-FERIE					
11. august	Tirsdag	1800	O-karusell: Dalsletta	Svartdalsåsen	Natalie Lerdahl
18. august	Tirsdag	1800	O-karusell: Steinsåsvannet	Tømmeråsen øst	Wenche Rydning
25. august	Tirsdag	1800	O-karusell: Steinsåsvannet	Folkeparken - Myran	Øystein Wergeland
1. september	Tirsdag	1800	O-karusell: Medkila skole	Brevika	Ingvild og Gjermund Osdal
8. september	Tirsdag	1800	O-karusell: Kattebakkan	Kanebogen	Bjørn Harald Berg
15. september	Tirsdag	1730	O-karusell: Hagavannet P	Hagavatnet	Ove og Thea Holand
22. september	Tirsdag	1730	O-karusell: Holtet barnehage	Brevika	Hege Nordnes
29. september	Tirsdag	1700	O-karusell: Fauskevåg	Vollstadheia	Hans og Solfrid Eidnes
6. oktober	Tirsdag	1900	O-karusell nattløp: Landsåshallen	Svartdalsåsen m/hodelykt	Bodil, Dag og Hanne Marcussen
13. oktober	Tirsdag	1830	O-karusell nattløp: Kanebogen skole	Kanebogen	Jørgen og Lasse Skalle
20. oktober	Tirsdag	1800	O-karusell nattløp: Medkila skole	Brevika	Siri Eidnes Mellem
27. oktober	Tirsdag	1800	O-karusell nattløp: Steinsåsvannet	Folkeparken/Tømmeråsen	Kristin og Torstein Svendsen

Instruks for arrangør av treningsløp i korona-tider

I god tid før løpet

- Få tak i digital versjon av kartet, send mail til Hans Eidnes (hans.eidnes@gmail.com)
- Begynn å legge løyper med ulike løypelengder, med f.eks. Purple Pen.
(se gjerne på [brosjyren om nivå](#) eller diskuter med en mer erfaren løypelegger ved behov):
 - N-nivå: 1,5-2 km / 1-1,5 km for sprint
 - C-nivå: 2,5 - 4 km / 2-3 km for sprint
 - A-nivå: 4-6 km / 3-4 km for sprint
- Koder for postene på treningsløp: 33, 34, 35, 37, 42, 43, 46, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 63, 65, 67, 69, 70, 72,74, 75, 76 + 0 (start) og 150 (mål)

Siste uka før løpet

- Avtal overlevering av postskjermer med forrige arrangør
- Sjekk at du har mottatt alle postskjermene, sjekk i forhold til koder på lista
- Heng ut poster (unntatt nybegynnerposter som er lett synlige), gjør eventuelle justeringer på løypa. Være nøye med å sjekke at det er riktig kode på riktig plass. Heng også ut en skjerm ved startpunktet. For sprintløp gjøres rekognosering av postdetalj uka før, mens postskjermer ikke kan henges ut før i timene rett før løpet.
- Send ut epost med løypene i PDF-format til harstad-orienteringslag@googlegroups.com dagen før løpet slik at deltakerne kan skrive det ut hjemme.
- Siden tidtakingen skjer via Livelox må dette løpet legges ut på Livelox. Om det ikke er noe du kan gjøre selv så ta kontakt med Trine/Hans.

På løpsdagen

- Løpet er åpent på løpsdagen fra 18 tirsdag til kl. 21 onsdag for vanlige løp og 18-20:30 på tirsdag for sprintløp.

Etter løpet

- Hent inn postskjermer og tørk disse. Sjekk mot lista at alle er kommet inn.
- Lever postskjermer videre til neste arrangør.