



HAR DU LYST TIL Å PRØVE ORIENTERING?

[LES MER](#)

Ta kontakt med en av oss i o-laget eller møt opp på trening.



Informasjonshefte om sesongen 2024



Våre sponsorer i 2024



Eidsiva.



BUDOR



Styret i Løten o-lag 2024

Leder

Tove-Kristin Westli

E-post: leder@lotenol.no

Tlf: 916 27 051



Tove-Kristin kan kontaktes i forbindelse med draktsalg.

Nestleder og materialforvalter

Mona Skaaden-Bjerke

E-post: monaskaadenbjerke@icloud.com

Styremedlem og kontaktperson råtass og ungdom

Sigurd Skaaden

E-post: sigurdskaaden@gmail.com

Tlf: 480 69 270

Styremedlem og kartutvalg

Sigurd Dæhli

E-post: sigu-da@online.no

Tlf: 468 15 580

Styremedlem og informasjonsansvarlig

Emilie Westli Andersen

E-post: emiliewa09@gmail.com.

Tlf: 954 70 299

Styremedlem og økonomi

Steinar Libak

E-post: s-libak@online.no

Tlf: 909 85 640

Styremedlem og leder aktivitetskomité

Simen Smestad

E-post: simensmestad@hotmail.com

Tlf: 915 23 195

Hei alle medlemmer i Løten o-lag!

Det nærmer seg ny sesong, og her vil du finne informasjon om de ulike aktivitetstilbudene denne sesongen. Oppdatert informasjon vi til enhver tid bli lagt ut på o-lagets hjemmeside www.lotenol.no, Facebook, Spond og Eventor.



Under kan du lese mer om de ulike tilbudene vi har denne sesongen.

Sportslige tilbud Løten o-lag 2024

KLUBBKØPP

Denne sesongen utvider vi antall klubbkøbb-løp til 11 løp. Klubbkøpp-løpene arrangeres ca. hver 14. dag. Av disse 11 løpene vil 8 løp telle i sammendraget. Det blir tidtaking og Livelox på nett etter hvert løp. I år prøver vi oss også på ulike typer løp. På hvert løp skal det være:

- **N-løype**
- **B-nivå**
- **C-nivå**
- **A-nivå**

Løypelengdene vil variere etter hva slags type løp det er. Oversikt over når og hvor de ulike løpene blir arrangert, finner du lenger bak i informasjonsheftet. Følg også med på klubbens hjemmeside, Facebook og Eventor for oppdatert informasjon.

Viktig informasjon til arrangører av klubbkøpp!

Simen Smestad ordner påmelding i Eventor og tidtaking på klubbkøppene.

Her er det en nyttig lenke som viser hva det er viktig å tenke på når det gjelder løypelegging for de ulike nivåene: <http://www.orientering.no/laering/loypelegging/>

På mange av løpene er det lagt opp til gjenbruk av poster fra for eksempel bedriftsløp. Det er allikevel viktig å tilstrebe å få til løpene som beskrevet over.

Når det gjelder programvare har o-laget noen lisenser av OCAD som kan gå på rundgang. Det er også mulig å laste ned en 14 dagers prøveversjon av OCAD på <http://www.ocad.com/en/trial/>.

Klubben kjøpte ny PC i 2022, som kan lånes når det skal legges løyper til klubb-køpp. Ta kontakt med Simen Smestad for digital kartfil. Utskrift av kart kan gjøres på Løten o-lag sin skriver på Skytterhuset.

Avtal utskrift med Simen Smestad noen dager i forkant av ditt arrangement.

UKAS LØYPE OG LØTEN O-LAG LIVELOX-CUP

Vi fortsetter med «ukas løype» denne sesongen. Det vil bli 13 ulike løyper fra april til oktober, og det vil være to ulike løypetilbud hver gang. Lang løype vil være mellom 4,0 km – 5,5 km og kort løype mellom 2,0 km – 3,0 km. Postene vil være ute fra mandag til søndag. Det vil kun være skjermer på postene. Fra september vil vi benytte skjermer med refleks, slik at det er mulig å trene natt-orientering for de som har lyst til det.

Ukas løype kan lastet ned fra klubbens hjemmeside eller fra Eventor. Man kan også hente kart og få PM-informasjon i o-tavla i Løten sentrum.

Nytt av året er at vi lager en sammenlagt-cup i forbindelse med «ukas løype». Cupen består av 13 delarrangementer hvorav 10 løp er med å telle i cupen.

Resultater og sammenlagtliste oppdateres her:

<https://eventor.orientering.no/Standings/View/Series/923>. For å delta i cupen må du laste opp GPS-sporet ditt i Livelox etter at du har løpt igjennom løypa.

RÅTASS - OG UNGDOMSTRENINGER

Klubben ønsker å øke rekrutteringen blant barn og unge. Torsdagstreningene har derfor fokus på råtass (8-12 år) og ungdommene-(13-16 år). Spreke Opplevelser AS fortsetter å drifte denne treninga, og det vil være varierte o-aktiviteter fra gang til gang. Kontaktpersonene er Emilie Westli Andersen og Sigurd Skaaden.

TURORIENTERING

Løten o-lag har i over 50 år arrangert turorientering. Denne sesongen er intet unntak, og i år vil det være poster på fem ulike kart rundt omkring i kommunen. Postene kan registreres på nett via turorientering.no eller via egen app, «Turorientering». Appen lastes ned i App Store eller Play butikk.

Kartene selges på Løten Manufaktur og Sko AS, HHT-butikken, Hamar, Løten Nærstasjon og Gjestegården Budor. Du kan også kjøpe konvoluttene ved å ta kontakt med Leif Martin Kjos på e-post lmkjos@online.no eller ved å bestille på turorientering.no/lotenol. Konvoluttene kan også kjøpes på Skogstrimmen. Mer informasjon om turorientering finner du på vår hjemmeside <https://www.lotenol.no/aktiviteter/tur-orientering/>

SKOGSTRIMMEN

I forbindelse med turorientering så arrangerer Løten o-lag «Skogstrimmen». Skogstrimmen er et enkelt opplegg hvor vi samlet eller i mindre grupper bruker Løten o-lags tilbud om turorientering som utgangspunkt for skogsturer. Turene går hver mandag fra mai til september, med unntak av juli måned. Oppmøte pleier å være Løten torg kl. 18.00. Mer informasjon om årets Skogstrim kommer på hjemmesida, eller du kan ta kontakt med Rønnaug Sagbakken på tlf 91579460 eller e-post rsagbakken@outlook.com.

STOLPEJAKTEN

Løten o-lag vil også i år arrangere stolpejakten. Det er allerede aktive stolper på Budor som kan tas med ski på beina. Deretter blir flere stolper tilgjengelig fra mai og juni. Stolpene registreres i egen app «Stolpejakten». Appen lastes ned i App Store eller Play butikk. Ta kontakt med Tore Stenseth på tlf 906 41 009 eller e-post tore.stenseth@mjosretail.no for spørsmål om Stolpejakten i Løten.

Løpsarrangementer Løten o-lag 2024

Løten o-lag skal også i 2024 arrangere flere løp. Løten o-lag bistår diverse arrangører på bedriftsorientering, og informasjon om bedriftsløp finner dere her: http://www.hedoppbedriftsorientering.no/?page_id=506. Her er det løypetilbud på 1,5 – 5,5 km.

Onsdag 15. mai arrangerer vi Nammo-cup fra Mosjøkoia. I pinsen (18.05 – 20.05) arrangerer vi sammen med Hamar OK de tradisjonsrike pinseløpene.

Løten o-lag er sammen med Ringsaker OK i år arrangør av NM i preO lørdag 31. august og søndag 01. september.

Har du spørsmål som gjelder noen av aktivitetene, så kan du ta kontakt med Simen Smestad på e-post simensmestad@hotmail.com eller tlf. 91523195

Dekningsregler 2024

Behandlet på styremøte 11.03.24.

Startkontingent

Hovedregel:

- Løten o-lag dekker startkontingenten for løpere som er 20 år og yngre. Løpere som er 21 år og eldre, dekker startkontingenten selv.

Det er noen tillegg og unntak fra denne regelen. Disse er:

Løten o-laget dekker startkontingenten for løpere som

1. Starter i D21E/H21E og som er under utdanning eller gjennomfører førstegangstjeneste i forsvaret.
2. Har avtale med o-laget.
3. Starter i NC, NM, hovedløp eller uttagningsløp til landslag. Dette gjelder både dag- og nattorientering, og ski-o og PreO. Bestemmelsen gjelder ikke for deltakere i veteranklasser (35 år og eldre).
4. Starter i stafetter.

I tillegg gjelder følgende:

5. Når løperen er påmeldt, men ikke starter, skal løperen selv dekke startkontingenten. Dette gjelder for alle, også for løpere 20 år og yngre, og for løpere under pkt 1, 2 eller 3 ovenfor.
6. Når løperen er etteranmeldt, skal løperen selv dekke både ordinær startkontingent og etteranmeldingsavgiften. Dette gjelder for alle, også for løpere 20 år og yngre, og for løpere under pkt 1, 2 eller 3. Hensikten er å gi alle tydelig motivasjon til å overholde påmeldingsfristen og stille til start når en har meldt seg på.
7. Alle dekker startkontingenten i ferieløp. Normalt er det løp som avholdes i juli.
8. O-laget dekker eventuell egenandel ved representasjon (uttak på landslag e.l.).
9. Styret kan fastsette egenandel for løpere under pkt 3 eller 4.

Spesielt for 2024:

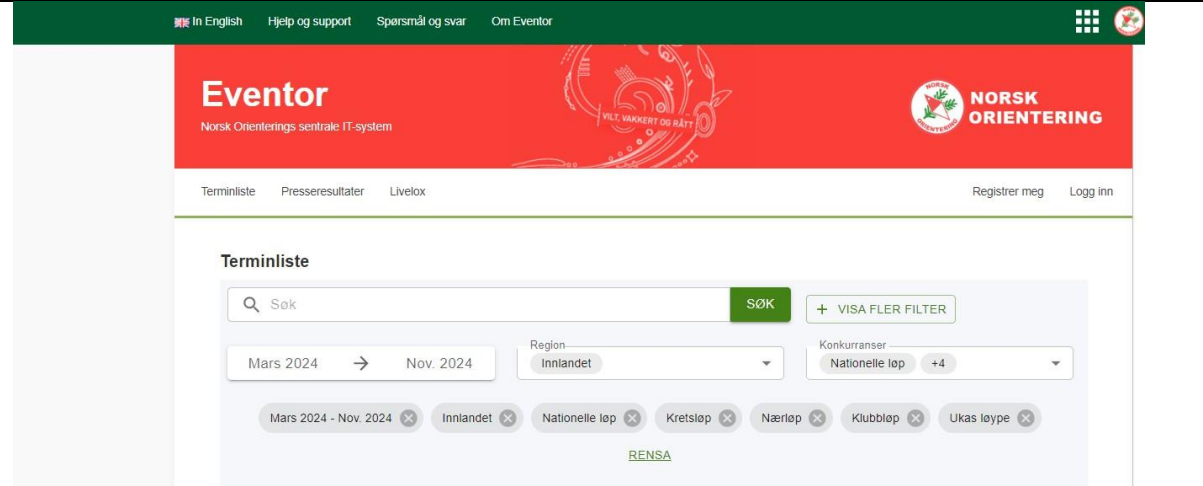
- Styret har besluttet ikke å kreve egenandeler i h.t. pkt 9.

Reise

Kjøregodtgjørelse til Hovedløp, NM, testløp og norgescup er kr.0,75 per km per passasjer. Sjøfører må sende regning til leder i sportsutvalget for attestering før utbetaling. Benytt skjema på hjemmesiden (ligger under Klubben/Dokumentcenter). Regninga må leveres så snart som mulig etter aktiviteten. Deltakere får dekket overnatting med opptil 250 kr per natt (for de som betaler aktivitetskontingent). Når det ikke er tilrådelig å kjøre bil dekker Løten o-lag 500 kroner i flybillett. Maten betaler de selv. Ledere bestemt av Løten o-lag på Hovedløp, NM, testløp og norgescup får dekket alle utgifter ved overnatting.

Eventor og Livelox

Hva er eventor?



Eventor er Norsk Orientering sitt sentrale IT-system som brukes til påmelding og administrering av terminlista i orientering. For å bruke eventor, så må du lage deg en bruker med eget brukernavn og passord. Om du ikke har egen bruker enda, så kan du høre med noen av de mer erfarne løperne i klubben så hjelper de deg med å lage en bruker til deg.

Nettsida til eventor er eventor.orientering.no

Hva er Livelox?



Livelox er en nettbasert analyseprogramvare for orientering. Produktet er levert av det norske selskapet Livelox AS. Vårt oppdrag er å gi visualisering av GPS-spor og rutevalg fra orienteringsløp på en brukervennlig og engasjerende måte, både under løp og etterpå.

Løten o-lag vil legge ut sine løp i Livelox slik at du kan laste opp GPS-sporet ditt i etterkant for å se hvor du har løpt.

Nettsida til Livelox er livelox.com. Her oppretter du din egen bruker.



Klubbaktiviteter Løten o-lag 2024

des.23	Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November
1 F	1 M 1	1 T	1 F	1 M Vang 14	1 O	1 L Klubbkepp #3	1 M 27	1 T	1 S NM preO	1 T	1 F
2 L	2 T	2 F	2 L	2 T	2 T Råtass/ungdom #3	2 S	2 T	2 F	2 M Ukas løype #10 36	2 O	2 L
3 S	3 O Vintertrening #4	3 L	3 S	3 O Vintertrening #15	3 F	3 M Ukas løype #5 23	3 O	3 L	3 T	3 T	3 S
4 M	4 T	4 S	4 M	4 T	4 L	4 T	4 T Klubbkepp #6	4 S	4 O	4 F	4 M 45
5 T	5 F	5 M	5 T	5 F	5 S	5 O ØstMjøsa-cup #3	5 F	5 M Ukas løype #8 32	5 T Råtass/ungdom #8	5 L	5 T
6 O Vintertrening #3	6 L	6 T	6 O Vintertrening #12	6 L	6 M	6 T Råtass/ungdom #6	6 L	6 T Bedriftsløp	6 F	6 S Klubbmesterskapet	6 O Sesongavslutning
7 T	7 S	7 O Vintertrening #9	7 T	7 S	7 T	7 F	7 S	7 O	7 L	7 M	7 T
8 F	8 M	8 T	8 F	8 M	8 O ØstMjøsa-cup #2	8 L	8 M Ukas løype #6 28	8 T	8 S	8 T	8 F
9 L	9 T	9 F	9 L	9 T	9 O Klubbkepp #1	9 F	9 T	9 F	9 M	9 O Løten nattcup #1	9 L
10 S	10 O Vintertrening #5	10 L	10 S	10 O Kick-off sesongen 2024	10 F	10 M	10 O	10 L	10 T	10 T	10 S
11 M	11 T	11 S	11 M	11 T	11 L	11 T	11 T	11 S	11 O ØstMjøsa-cup #6	11 F	11 M 46
12 T	12 F	12 M	12 T	12 F	12 S	12 O	12 F	12 M	12 T	12 L	12 T
13 O Luciaopet	13 L	13 T	13 O Vintertrening #13	13 L	13 M Ukas løype #3 20	13 T	13 L	13 T	13 F	13 S	13 O
14 T	14 S	14 O Vintertrening #10	14 T	14 S	14 T Bedriftsløp	14 F	14 S	14 T	14 L	14 M	14 T
15 F	15 M	15 T	15 F	15 M	15 O Nammo-cup #2	15 L	15 M	15 T	15 F	15 T	15 F
16 L	16 T	16 F	16 L	16 T	16 F	16 S	16 T	16 F	16 M	16 O	16 L
17 S	17 O Vintertrening #6	17 L	17 S	17 O ØstMjøsa-cup #1	17 T	17 M	17 O	17 L	17 T	17 T	17 S
18 M	18 T	18 S	18 M	18 T	18 L	18 T	18 T	18 S	18 O	18 F	18 M 47
19 T	19 F	19 M	19 T	19 F	19 S	19 O	19 F	19 M	19 T	19 L	19 T
20 O	20 L	20 T	20 O Vintertrening #14	20 L	20 M	20 T	20 L	20 T	20 F	20 S	20 O
21 T	21 S	21 O Vintertrening #11	21 T	21 S	21 T	21 F	21 S	21 T	21 L	21 M	21 T
22 F	22 M	22 T	22 F	22 M	22 O Ukas løype #1 17	22 L	22 M	22 T	22 S	22 T	22 F
23 L	23 T	23 F	23 L	23 T	23 O	23 T	23 T	23 F	23 M	23 O	23 L
24 S	24 O Vintertrening #7	24 L	24 S	24 T	24 M	24 F	24 M	24 L	24 T	24 T	24 S
25 M	25 T	25 F	25 M	25 T	25 O Råtass/ungdom #2	25 L	25 T	25 T	25 S	25 F	25 M 48
26 T	26 F	26 M	26 T	26 F	26 L	26 T	26 O	26 F	26 M	26 T	26 T
27 O	27 L	27 T	27 O	27 L	27 M	27 T	27 L	27 T	27 F	27 S	27 O
28 T	28 S	28 T	28 T	28 S	28 T	28 F	28 S	28 O	28 L	28 M	28 T
29 F	29 M	29 T	29 F	29 M	29 O Nammo-cup #3	29 L	29 M	29 T	29 S	29 T	29 F
30 L	30 T	30 F	30 L	30 T	30 O Råtass/ungdom #5	30 S	30 T	30 F	30 M	30 O	30 L
31 O	31 O Vintertrening #8	31 L	31 S	31 T	31 F	31 O	31 O	31 L	31 M	31 T	31 T

Råtass/ungdomstreninger
 Klubbsamling Sjusjøen
 Kretsløp Innlandet

Måned	Dato	Løp	Sted	Type løp	Løypelegger	Merknad
Mai	09.05.2023	Klubbkøpp #1	Fløta	Mellomdistanse	Bent-Ove Barmoen Rinden	O-sportens dag torsdag 09.05
	23.05.2023	Klubbkøpp #2	Mosjøkoia	Fellesstart	Simen Smestad	Poster fra bedriftsløp og Nammo-cup uka før
Juni	01.06.2023	Klubbkøpp #3	Baståsen	Langdistanse	Lis og Sigurd Dæhli	Lørdag!
	13.06.2023	Klubbkøpp #4	Løten sentrum	Sprint	Evine Westli Andersen	
	27.06.2023	Klubbkøpp #5	Flystripa	Mellomdistanse	Nina Smestad og Rønnaug Sagbakken	Poster fra bedriftsløp 18.06
Juli	04.07.2024	Klubbkøpp #6	Rokoberget	Fellesstart	Evine og Emilie Westli Andersen	
	18.07.2024	Klubbkøpp #7	Gråberget	Langdistanse	Simen Smestad	
August	15.08.2024	Klubbkøpp #8	Sjømarka	Mellomdistanse	Herman Bakke	Bruke poster fra bedriftsløp 06.08
	21.08.2024	Klubbkøpp #9	Sagen	Mellomdistanse	Svein Godager	Onsdag. ØstMjøsa-cup#5 samtidig.
September	12.09.2024	Klubbkøpp #10	Klevfos	Langdistanse	Kristian Storsveen	Bruke poster fra bedriftsløp 10.09
	26.09.2024	Klubbkøpp #11	Haverbekkvika	Skogssprint	Torstein Berg og June Rogstad Bekkevold	

Kontaktperson klubbkøpp: Simen Smestad. Han kan kontaktes på 91523195 eller simensmestad@hotmail.com.

Simen bidrar med tidtaking og print av kart og eventuell hjelp for å legge inn løyper i OCAD.

LØTEN 1977 O-LAG		Ukas løype 2024			LØTEN 1977 O-LAG
	Måned	Dato	Sted	Ansvar	
April	Ukas løype #1	22.04 - 28.04.2024	Sjømarka	Harald Berge	
	Ukas løype #2	29.04 - 05.05.2024	Flystripa vest	Torstein Berg	
Mai	Ukas løype #3	14.05 - 20.05.2024	Haverbekkvika	Steinar Libak	
	Ukas løype #4	27.05 - 02.06.2024	Baståsen - Bekken	Emilie Westli Andersen	
Juni	Ukas løype #5	03.06 - 09.06.2024	Fjellhaug	Evine Westli Andersen	
	Ukas løype #6	17.06 - 23.06.2024	Baståsen	Svein Godager	
Juli	Ukas løype #7	08.07 - 21.07.2024	Furasaga	TUR-O POSTER	
	Ukas løype #8	22.07 - 04.08.2024	Budor	Simen Smestad	
	Ukas løype #9	05.08 - 18.08.2024	Mosjøberget		
	Ukas løype #10	26.08 - 01.09.2024	Flystripa øst	Nina Smestad	
Septemb	Ukas løype #11	02.09 - 08.09.2024	Rokoberget		
	Ukas løype #12	16.09 - 22.09.2024	Fallberget		
	Ukas løype #13	30.09-06.10.2024	Brynsåsen		

Kontaktpersoner

Koordinering postutsetting: Evine Westli Andersen. Hun kan kontaktes på 908 36 040 eller evwestli@gmail.com














Kartansvarlig: Simen Smestad. Han kan kontaktes på 915 23 195 eller simensmestad@hotmail.com

Løten Livelox cup 2024

Nytt av året er at vi lager en sammenlagt-cup i forbindelse med «ukas løype». Cupen består av 13 delarrangementer hvorav 10 løp er med å telle i cupen.

Resultater og sammenlagtliste oppdateres her: <https://eventor.orientering.no/Standings/View/Series/923>. For å delta i cupen må du laste opp GPS-sporet ditt i Livelox etter at du har løpt igjennom løypa.

Scan QR-koden for å komme til arrangementet i Livelox.

Løp 1	Løp 2	Løp 3	Løp 4	Løp 5	Løp 6	Løp 7
 LIVELOX	 LIVELOX	 LIVELOX	 LIVELOX	 LIVELOX	 LIVELOX	 LIVELOX
Løp 8	Løp 9	Løp 10	Løp 11	Løp 12	Løp 13	Informasjon
 LIVELOX	 LIVELOX	 LIVELOX	 LIVELOX	 LIVELOX	 LIVELOX	På terminlista i eventor finner du mer informasjon om Ukas løype. Her vil det bli laget et PM til hvert løp.

Velkommen til Løtenskogene!

Måned	Dato	Kva	Sted
April	17.04.2024	ØstMjøsa-cup#1	Hamar OK
	18.04.2024	Råtass/ungdom #1	
	24.04.2024	Nammo-cup #1	Brandbu, Hadeland OL
	25.04.2024	Råtass/ungdom #2	
Mai	02.05.2024	Råtass/ungdom #3	
	08.05.2024	ØstMjøsa-cup#2	Elverum OK
	09.05.2024	Klubbkøpp #1	Fløta, Løten o-lag
	15.05.2024	Nammo-cup #2	Løten o-lag
	16.05.2024	Råtass/ungdom #4	
	23.05.2024	Klubbkøpp #2	Mosjøkoia, Løten o-lag
	29.05.2024	Nammo-cup #3	Vollkoia, Ringsaker OK
Juni	05.06.2024	ØstMjøsa-cup#3	Vang OL
	01.06.2024	Klubbkøpp #3	Baståsen, Løten o-lag
	06.06.2024	Råtass/ungdom #6	
	13.06.2024	Klubbkøpp #4	Løten sentrum, Løten o-lag
	19.06.2024	ØstMjøsa-cup #4	OL Vallset/Stange
	27.06.2024	Klubbkøpp #5	Flystripa, Løten o-lag
	Juli	04.07.2024	Klubbkøpp #7
18.07.2024		Klubbkøpp #8	Gråberget, Løten o-lag
August	15.08.2024	Klubbkøpp #9	Sjømarka, Løten o-lag
	21.08.2024	Klubbkøpp #9 og ØstMjøsa-cup #5	Sagen, Løten o-lag
	28.08.2024	Nammo-cup #4	Furuberget, Hamar OK
	29.08.2024	Råtass/ungdom #7	
September	05.09.2024	Råtass/ungdom #8	
	11.09.2024	ØstMjøsa-cup #6	Ringsaker OK
	12.09.2024	Klubbkøpp #10	Klevfos, Løten o-lag
	14.09.2024	Nammo-cup finale	Vang OL
	19.09.2024	Råtass/ungdom #9	
Oktober	26.09.2024	Klubbkøpp #11	Haverbekkvika, Løten o-lag
	06.10.2024	Klubbmesterskapet	Løten o-lag
	09.10.2024	Løten nattcup #1	
	26.10.2024	Huldertrampen	Jonsbu, Løten o-lag
November	31.10.2024	Råtass-natta	Løten o-lag
	06.11.2024	Sesongavslutning	Løten Skytterhus

Kontaktpersoner Råtass og ungdomstreninger

Kontaktperson råtass og ungdom: Sigurd Skaaden. Han kan kontaktes på 480 69 270 eller sigurdskaaden@gmail.com

Trener råtass og ungdom: Emilie Westli Andersen. Hun kan kontaktes på 954 70 299 eller emiliewa09@gmail.com.

Råtass og ungdom bruker også appen Spond for å kommunisere om treninger.

Foreløpig terminliste for Innlandet o-krets 2024.

Dato	Konkurransen	Arrangør	Krets	Påm.	G	Kat	P	KT	D	L	PF	
man. 1.4	Myrsprinten	Vang OL	Innlandet	75		krets			S		27.3	<input type="checkbox"/>
ons. 10.4	Treningsløp 1 ROK,Hamar OK og Vang OL	Hamar OK Ringsaker OK Vang OL	Innlandet	0		nær			S		1.4	<input type="checkbox"/>
ons. 17.4	Le Tour de Glåmdal #1	Eidskog OL	Innlandet	-		nær			M			
ons. 17.4	Øst Mjøsa CUP #1 Klubb.m for ROK,Vang OL,Hamar OK	Elverum OK Hamar OK Løten o-lag OL Vallset/Stange Ringsaker OK Vang OL	Innlandet	-		nær			S		8.4	
ons. 24.4	Mjøs-o-cup 1	Hadeland OL Innlandet	Innlandet	-		nær			S		22.4*	
ons. 1.5	Bygdestafetten	Lunderseter IL	Innlandet	-		nær		S	M			
ons. 1.5	Gjøviksprinten	Gje-Vard OL	Innlandet	4		krets			S		28.4	<input type="checkbox"/>
ons. 8.5	Øst Mjøsa CUP #2	Elverum OK Hamar OK Løten o-lag OL Vallset/Stange Ringsaker OK Vang OL	Innlandet	-		nær			M		29.4	
ons. 15.5	Le Tour de Glåmdal #2	Odal OL - Orientering	Innlandet	-		nær			M			
ons. 15.5	Mjøs-o-cup 2	Innlandet Løten o-lag	Innlandet	-		nær			L		13.5*	
søn. 19.5	Eldgiltten	Hamar OK Løten o-lag	Innlandet	0		nasj			M		13.5	<input type="checkbox"/>
man. 20.5	Løvspretten	Hamar OK Løten o-lag	Innlandet	0		nasj			L		13.5	<input type="checkbox"/>
ons. 22.5	Treningsløp 2 ROK,Hamar OK og Vang OL	Hamar OK Ringsaker OK Vang OL	Innlandet	-		nær			M		13.5	
lør. 25.5	Tolenåsløpet	OL Tøten-Troll	Innlandet	-		krets			M			
ons. 29.5	Le Tour de Glåmdal #3	Brandval/Kongsvinger OK	Innlandet	-		nær			M			
ons. 29.5	Mjøs-o-cup 3	Ringsaker OK	Innlandet	-		nær			M		27.5*	
ons. 5.6	Øst Mjøsa CUP #3	Elverum OK Hamar OK Løten o-lag OL Vallset/Stange Ringsaker OK Vang OL	Innlandet	-		nær			M		27.5	
lør. 8.6	Mjølnerløpet/KM Mellom Innlandet	Elverum OK	Innlandet	-		krets			M			
søn. 9.6	Odalsløpet / KM sprint	Odal OL - Orientering	Innlandet	-		krets			S			
ons. 12.6	Le Tour de Glåmdal #4	Grue IL	Innlandet	-		nær			M			
ons. 12.6	Treningsløp 3 ROK,Hamar OK og Vang OL	Hamar OK Ringsaker OK Vang OL	Innlandet	-		nær			M		3.6	
ons. 19.6	Øst Mjøsa CUP #4	Elverum OK Hamar OK Løten o-lag OL Vallset/Stange Ringsaker OK Vang OL	Innlandet	-		nær			M		10.6	
lør. 13.7	Gammelskolla 2-dagers, dag 1	Ringsaker OK	Innlandet	-		nær			M			
søn. 14.7	Gammelskolla 2-dagers, dag 2	Ringsaker OK	Innlandet	-		nær			L			
søn. 11.8	Finndulten	Lunderseter IL	Innlandet	-		krets			M			
ons. 14.8	Treningsløp 4 ROK,Hamar OK og Vang OL	Hamar OK Ringsaker OK Vang OL	Innlandet	-		nær			M		5.8	
ons. 21.8	Le Tour de Glåmdal #5	Eidskog OL	Innlandet	-		nær			M			
lør. 24.8	Myrtrampen / KM lang Innlandet	Vang OL	Innlandet	-		krets			L			
søn. 25.8	Bokkerittet - KM stafett Innlandet	Brandval/Kongsvinger OK	Innlandet	-		krets		S	L			
ons. 28.8	Mjøs-o-cup 4	Hamar OK Innlandet	Innlandet	-		nær			L		26.8*	
lør. 31.8	NM PreO	Løten o-lag Ringsaker OK	Innlandet	-		Pre mest			P			
søn. 1.9	NM TempO	Løten o-lag Ringsaker OK	Innlandet	-		Pre mest			T			
ons. 4.9	Le Tour de Glåmdal #6	Odal OL - Orientering	Innlandet	-		nær			M			
ons. 4.9	Treningsløp 5 ROK,Hamar OK og Vang OL	Hamar OK Ringsaker OK Vang OL	Innlandet	-		nær			M		26.8	
ons. 11.9	Øst Mjøsa CUP #6 Klubb.m for ROK,Vang OL,Hamar OK	Elverum OK Hamar OK Løten o-lag OL Vallset/Stange Ringsaker OK Vang OL	Innlandet	-		nær			M		2.9	
lør. 14.9	Mjøs-o-cup 5	Innlandet Vang OL	Innlandet	-		nær			L		12.9*	
ons. 18.9	Treningsløp 6 ROK,Hamar OK og Vang OL	Hamar OK Ringsaker OK Vang OL	Innlandet	-		nær			M		9.9	
lør. 21.9	Le Tour de Glåmdal Finale	Grue IL	Innlandet	-		nær			M			
lør. 21.9	Rondsløpet	Rond OL	Innlandet	0		nær			L		19.9*	<input type="checkbox"/>
ons. 25.9	Treningsløp 7 ROK,Hamar OK og Vang OL	Hamar OK Ringsaker OK Vang OL	Innlandet	-		nær			M		16.9	
fre. 27.9	KM-natt	Gje-Vard OL	Innlandet	-		krets			L	N		
lør. 28.9	Finn Skedsmo minneløp 2024	Hadeland OL	Innlandet	-		krets			U			
søn. 29.9	Ringreven	Ringsaker OK	Innlandet	-		nær		S	M			
søn. 29.9	Ringreven individuelt	Ringsaker OK	Innlandet	-		nær			M			
ons. 2.10	Treningsløp 8 ROK,Hamar OK og Vang OL	Hamar OK Ringsaker OK Vang OL	Innlandet	-		nær			M	N	23.9	

NAMMO-cup 2024			
DATO	ARRANGEMENT	ARRANGØR	DISIPLIN
24.04.2024	Nammocup 1 Brandbu, Hadeland	Hadeland OL	Sprint
15.05.2024	Nammocup 2 Løten	Løten OL	Fellesstart
29.05.2024	Nammocup 3 Vollkoia, Ringsaker	Ringsaker OK	Mellomdistanse
28.08.2024	Nammocup 4 Furuberget, Hamar	Hamar OK	Dowhill-etappe
14.09.2024	Nammocup 5 Vang	Vang OL	Jaktstart Forkortet langdistanse



ØstMjøsa-cup 2024			
DATO	ARRANGEMENT	ARRANGØR	DISIPLIN
17.04.2024	ØstMjøsa-cup#1	Hamar OK	Sprint
08.05.2024	ØstMjøsa-cup#2	Elverum OK	Mellom
05.06.2024	ØstMjøsa-cup#3	Vang OL	Mellom
19.06.2024	ØstMjøsa-cup#4	OL Vallset/Stange	Mellom
21.08.2024	ØstMjøsa-cup#5	Løten O-lag	Mellom
11.09.2024	ØstMjøsa-cup#6	Ringsaker OK	Mellom

Mer informasjon om Nammo-cup finner du på <https://www.mjoso.no/cup/>

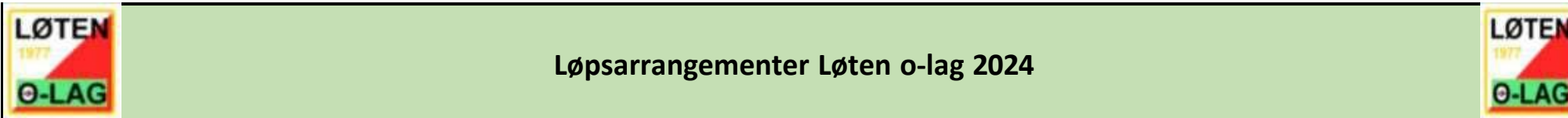
Påmelding til Nammo-cup og ØstMjøsa-cup gjøres i eventor.

Kontaktpersoner

Nammo-cup og Mjøs -O: Stine Engebakken. Hun kan kontaktes på 951 15 062 eller stineengebakken@yahoo.no

ØstMjøsa-Cup: Sigurd Skaaden. Han kan kontaktes på 480 69 270 eller sigurdskaaden@gmail.com







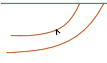
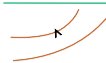






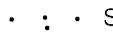
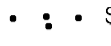


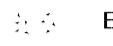
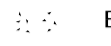


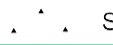





























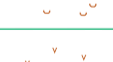











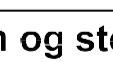



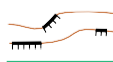








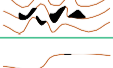
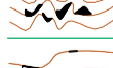


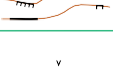
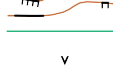


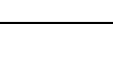
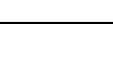


Måned	Dag	Dato	Løp	Sted	Løpsleder	Løypelegger	Merknad
Mai	Tirsdag	14.05.2024	Bedriftsløp	Mosjøkoia	Løten kommune	Simen Smestad	Samme poster som Nammo-cup
	Onsdag	15.05.2024	Nammo-cup #2	Mosjøkoia	Tove-Kristin Westli	Simen Smestad	
Juni	Tirsdag	18.06.2024	Bedriftsløp	Flystripa	Sparebank1 Østlandet	Nina Smestad og Rønnaug Sagbakken	
August	Tirsdag	06.08.2024	Bedriftsløp	Sjømarka	Løten kommune	Herman Bakke	
	Onsdag	21.08.2024	ØstMjøsa-cup#5	Sagen		Svein Godager	Klubbkøpp samme sted
	Lørdag	31.08.2024	NM preO	Sjømarka	Lis Dæhli	Sigurd Dæhli	I samarbeid med Ringsaker OK
September	Søndag	01.09.2024	NM preO	Brummunddal	Ringsaker OK	Ringsaker OK	I samarbeid med Ringsaker OK
	Tirsdag	10.09.2024	Bedriftsløp	Brynsåsen	MjøsRetail	Kristian Storsveen	
Oktober	Søndag	06.10.2023	Klubbmesterskapet		Bent-Ove Barmoen Rinden	Bent-Ove Barmoen Rinden	
	Onsdag	09.10.2023	Løten nattcup #1				Poster fra klubbmesterskapet
	Lørdag	19.10.2024	Løten Mølles høstløp(?)		Arvid Brattlie(?)	Svein Godager(?)	
	Lørdag	26.10.2024	Huldertrampen	Jonsbu		Ole Hans Øie	
	Torsdag	31.10.2024	Råtassnatta	Skøyenhagen			

Karttegnene

Orienteringskart fremstilles ved hjelp av spesielle tegn og symboler som gir grunnlag for kartnormene. Kartnormene utarbeides av det internasjonale orienteringsforbundet og gjelder for orienteringskart i hele verden.

Karttegnene varierer noe for de ulike typer orienteringskart. Nedenfor og på side 2 presenteres kartnormene for orienteringskart og sprintkart. De fleste tegn brukes og er like på begge typer kart, bortsett fra noen avvik. Hovedforskjeller er at tegnene på sprintkart er større og har større strektykkelse.

Terrengformene tegnes med brun farge og beskriver alt som har med høyder å gjøre. Stup, stein og berggrunn tegnes med svart farge. Vann og myr tegnes med blå farge. Vegetasjon som nedsetter løpbarheten, tegnes med grønn farge. Er det åpne områder, brukes det gul farge. Det brukes ulike farger på kultursymboler. Disse gir viktig informasjon for kartlesingen.

Kartnorm	Sprintkartnorm		
Terrengformer			
 Høydekurve	 Høydekurve	 Hule	 Hule
 Tellekurve	 Tellekurve	 Stein	 Stein
 Hjelpekurve	 Hjelpekurve	 Stor stein	 Stor stein
 Fallstrek	 Fallstrek	 Blokkfelt	 Blokkfelt
 Kurvetall	 Kurvetall	 Steinklynge	Brukes ikke
 Jordskråning	 Jordskråning	 Steingrunn	 Steingrunn
 Jordvoll	 Jordvoll	 Åpent sandområde	 Åpent sandområde
 Liten jordvoll	Brukes ikke	 Bart fjell	 Bart fjell
 Erosjonskløft	 Erosjonskløft	Vann og myr	
 Fure	 Fure	 Sjø/ vann	 Upasserbart vann
 Kolle	 Kolle	 Vann/ Pytt	 Passerbart vann
 Liten kolle	 Liten kolle	 Vannfylt grop	 Vannfylt grop
 Avlang liten kolle	 Avlang liten kolle	 Upasserbar elv	 Upasserbar elv
 Grop	 Grop	 Elv, stor bekk	Brukes ikke
 Liten grop	 Liten grop	 Bekk, grøft	 Passerbar bekk, grøft
 Hull	 Hull	 Flombekk, utydelig grøft	 Flombekk, utydelig grøft
 Bruddfelt	 Bruddfelt	 Smal myr	 Smal myr
 Spesiell terrengdetalj	 Spesiell terrengdetalj	 Upasserbar myr	 Upasserbar myr
Berggrunn og stein		 Myr	 Myr
 Upasserbart stup	 Upasserbart stup	 Utydelig myr	 Utydelig myr
 Gigantisk stein eller steinsøyle	 Gigantisk stein eller steinsøyle	 Brønn	 Liten fontene eller brønn
 Passerbar skrent	 Passerbar skrent	 Kilde/ oppkomme	 Kilde/ oppkomme
 Hull i berggrunn	 Hull i berggrunn	 Spesiell vanddetalj	 Spesiell vanddetalj

Kartnorm		Sprintkartnorm			
Vegetasjon					
	Åpent, lettløpt område		Åpent, lettløpt område		Tydelig stikryss
	Åpent, lettløpt område med spredte trær		Åpent, lettløpt område med spredte trær		Utydelig stikryss
	Åpent område		Åpent område		Klopp
	Åpent område med spredte trær		Åpent område med spredte trær		Bru
	Skog		Skog		Vadested
	Skog, nedsatt løpbarhet		Skog, nedsatt løpbarhet		Jernbane
	Undervegetasjon, nedsatt løpbarhet		Undervegetasjon, nedsatt løpbarhet		Brukes ikke
	Skog, dårlig løpbarhet		Skog, dårlig løpbarhet		Kraftlinje, kabelbane eller skiheis
	Undervegetasjon, dårlig løpbarhet		Undervegetasjon, dårlig løpbarhet		Stor kraftlinje
	Vegetasjon, ikke løpbar		Vegetasjon, svært dårlig løpbar		Tunnel
	Skog, løpbar i en retning		Skog, løpbar i en retning		Steingjerde
	Brukes ikke		Upasserbar vegetasjon		Utydelig steingjerde
	Frukthage		Frukthage		Upasserbart steingjerde eller mur
	Vingård		Vingård		Brukes ikke
	Tydelig kulturgrense		Tydelig kulturgrense		Gjerde
	Dyrka mark		Dyrka mark		Utydelig gjerde
	Tydelig vegetasjonsgrense		Tydelig vegetasjonsgrense		Upasserbart gjerde
	Utydelig vegetasjonsgrense		Utydelig vegetasjonsgrense		Gjennomgang
	Spesiell vegetasjonsdetalj		Framtredende enkelttre		Bygning
	Spesiell vegetasjonsdetalj		Framtredende busk eller lite tre		Brukes ikke
	Spesiell vegetasjonsdetalj		Framtredende vegetasjonsdetalj		Bebyggelse
Kultursymboler					Grus-, asfaltplass
	Motorvei		Motorvei		Brukes ikke
	Stor vei		Stor vei		Ruin og gravstøtte
	Vei		Vei		Skytebane
	Liten vei		Brukes ikke		Passerbar rørledning
	Traktorvei		Traktorvei eller sti med fast dekke		Upasserbar rørledning
	Stor sti		Stor sti uten fast dekke		Høyt tårn
	Sti		Liten sti		Lite tårn
	Utydelig sti		Utydelig sti		Varde, røys, lite monument eller grensestein
	Uthogd linje, annen trasé		Uthogd linje, annen trasé		Förkrybbe
					Framtredende menneskeskapt detalj

Forklaring av løypenivå på o-løp

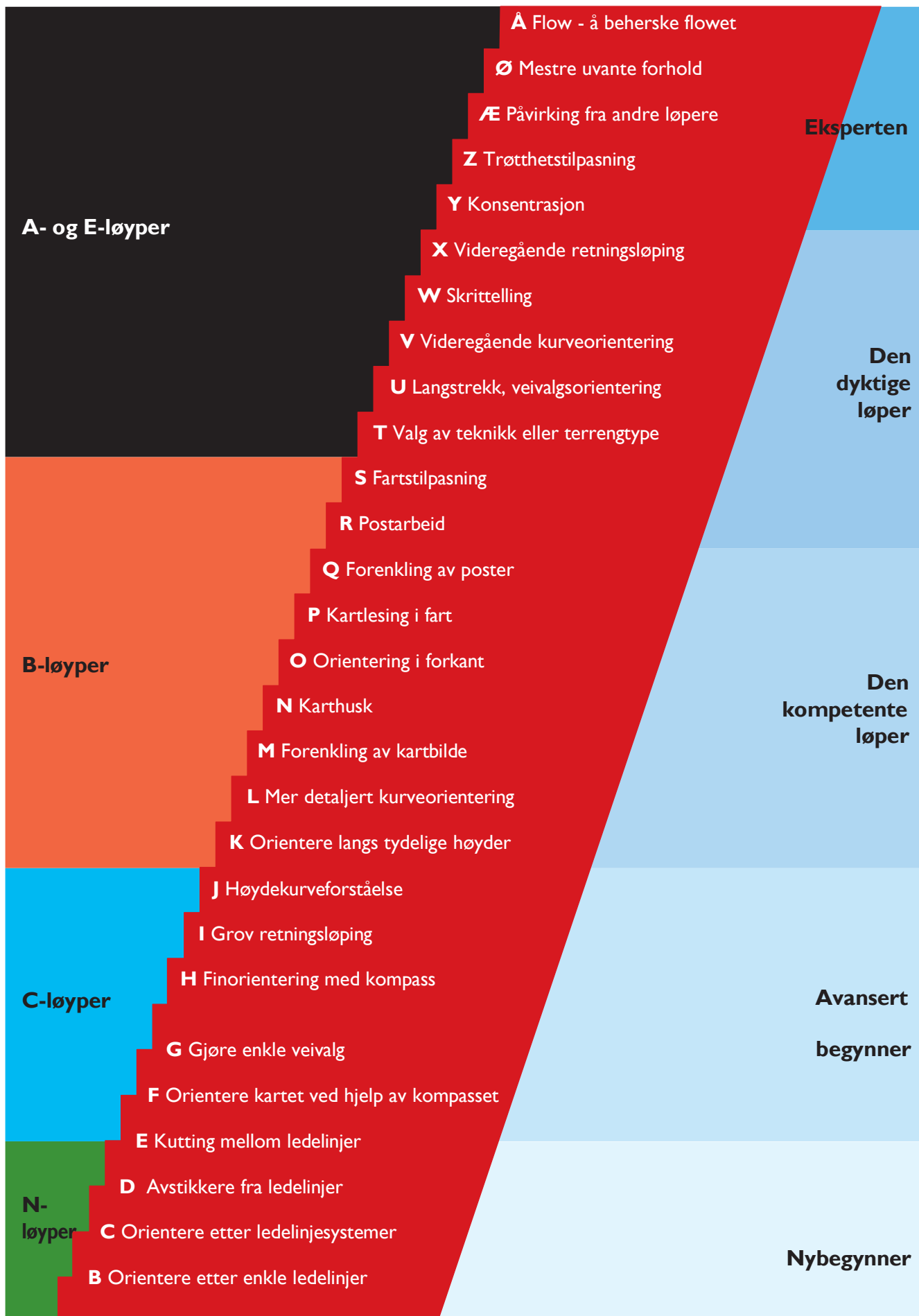
Arrangører av o-løp oppfordres til å sette inn enkel forklaring på løypenivå (N, C, B og A) i invitasjonen eller legge ut denne oversikten i pdf på arrangementets side i Eventor. Dette vil gjøre det enklere for spesielt nye i orientering å velge rett klasse/nivå.

Løype/Nivå		Forklaring	Tilleggsopplysninger
GRØNN	N1-løype	Nybegynner (veldig lett) Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje av typen vei, sti, bekk, gjerde. Alle poster skal ligge på eller rett ved ledelinje og i skifte av ledelinje der dette ikke er tydelig i terrenget. Merking av strekk bør benyttes der det ikke er tydelig ledelinje.	Passer for alle som er nye i orientering. Klasse N1-åpen skal tilbys N1 løype . Dette er enkleste løype, spesielt tilpasset nybegynner barn.
	N2-løype	Nybegynner (lett) Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje. Kan i tillegg ha kuttemuligheter mellom postene på noen strekk. Kan ha skifte av tydelig ledelinje ved post og 1-3 ganger mellom postene. Poster kan henge 5-15 meter fra ledeline på tydelig detalj, men skal synes fra ledelinja.	Passer for alle som er nye i orientering. Klassene D/H 9-10, N2-åpen 9-16 og N2-åpen 17- skal tilbys N2 løype.
BLÅ	C-løype	Avansert begynner (nokså lett) Følger stort sett ledelinjer, men enkelte steder forventes utøveren å forlate ledelinjen. Kan ha noen strekk med veivalgsmuligheter. Poster kan henge 100 – 150 meter vekk fra ledelinjene på tydelig detalj. Bør ha en god oppfangende front og skal ha en tydelig oppfanger bak posten.	Passer for alle som har litt erfaring med orientering og behersker nybegynnerløyper. Klassene D/H 11-12, C-åpen 10-16 og C-åpen 17- skal tilbys C-løype.
RØD	B-løype	Den kompetente /øvet (middels vanskelig) Må kunne orientere uten ledelinjer og krever forståelse av høydekurver og finorientering inn mot postene. Det skal være en sikker oppfangende detalj bak posten (100-200 meter). Posten skal plasseres på tydelig detalj.	Passer for alle som har en del erfaring med orientering og behersker løyper på C-nivå. Klassene D/H 13-14, B-åpen 10-16 og B-åpen 17- skal tilbys B-løype.
SVART	A-løype	Erfaren Kan være krevende orientering, uten tydelige detaljer på strekket eller nær posten. Bør beherske alle orienteringsteknikker.	Passer for alle som har god erfaring med orientering og behersker løyper på B-nivå.



Nivåstigen for o-teknikk

Nivåstigen er en modell som er nyttig å bruke ved planlegging av gode løyper og til trening av god o-teknikk. Beskrivelser av de enkelte trinnene og forslag til treningsøvelser på hvert trinn finnes på orientering.no.



Nivå 0: Skogtilvenning