



Nr. 1 - 2013

51. årgang

Juni 2013



Medlemsblad for OL TOTEN-TROLL

stiftet 8. november 1949

[www.toten-troll.no](http://www.toten-troll.no)

Redaktøren ønsker innlegg til neste nummer

### Kontaktpersoner i OL Toten-Troll

Funksjon		Tlf	Epost
Leder	Vanja Staff	98464696	vstaff@online.no
Nestleder/sekretær	Sjur Gjestvang	61163735	sjurgjes@bnet.no
Kasserer/PR	Nils Harald Staff	97114033	hstaff@online.no
Oppmann	Ingrid Ravnan	61193730	iravnan@online.no
Trening/instruksjon	Rolf P. Mo	61162624	rolfpmo@online.no
Teknisk	Svein Solerød	61163391	svesoler@online.no
Finans	Per Y. Steinsholt	61163415	per@steinsholt.net
Trim	Ola Brox	61164907	ola.brox@gmail.com
Hytte	Jan Erik Nordrum	95917906	jan-erik.nordrum@ostre-toten.kommune.no

### VÅRONNLØPET 2013

Jeg vil takke alle som var med og arrangerte Våronnløpet som gikk fra Syljulia lørdag 25. mai. Vi var veldig heldige med været og hadde sol under hele arrangementet. Samlingsplassen viste seg også å være vellykket med fin avskjerming fra veien som gikk rett ved siden av. Noen var bekymret i starten om den ville bli litt liten og trang, men den var stor nok etter deltakerantallet som var på 107 løpere. Vi har vel aldri hatt så få løpere, men det ble arrangert NM sprint i Skien samme dag, og folk hadde i minnet skrekkt terrenget fra i fjor som lå like ved. Jeg foreslår til neste år at vi igjen bruker Hveemsåsen, folk liker å løpe i lett løpt terreng, spesielt tidlig på våren før de har fått trening i å lette beina. Jeg legger ved noen bilder. Hilsen Vanja



## Trenings- og konkurranseplan for OL Toten-Troll og Raufoss IL, orientering - 2013

### Kort beskrivelse av oppleggene:

<b>O-trening (OT) :</b>	Tirsdagstreninger for hele klubben med tilbud til alle (også N-nivå). Spesielt utviklingsfokus for 13 år og oppover (C-,B-,A-nivå). Ulike tema fra gang til gang.
<b>TT-karusell (TT):</b>	Karuselløp åpent for alle. Løyper for alle nivå. Deltagerpremie ved sesongslutt.
<b>Skogsaction (SA):</b>	Torsdagstreninger for aldersgruppa 10-16 år. Spesielt utviklingsfokus for 10-12 år (N- og C-nivå).
<b>Kondis-O (KO):</b>	Relativt enkle løyper (N/C-nivå) som kan lastes fra nettet. Postene til hver løype henger ute i minimum ei uke. Opplegget er åpent for alle. Sesongpremiering ved loddtrekning. Frivillig registrering på SMS gir premielodd.
<b>Rankingløp (R):</b>	Løp som for alle aldersgrupper inngår i klubbens rankingsystem. Fokus på deltakelse. Vårnønnenløpet er eget arrangement.
<b>Ungdomscup (UC):</b>	Løp for aldersgruppa 10-20 år. Mjøs-O er ansvarlig

Dag	Dato	Kode	Hva	Hvor (kart)	Merket fra	Når	Tema	Ansvar
Tirsdag	6. aug.	OT	O-trening	Laupen	Lindholm, Lensbygda	18.00	Veivalg	Nils Harald Staff
Lørdag	10. aug.	R	KM-lang	Vang				
Mandag	12. aug.	KO	Kondis-O			2 uker		
Tirsdag	13. aug.	TT	TT-karusell	Herva	Elvly, Totenvika	18-19	Fjellorientering	Ola Brox
Torsdag	15. aug.	SA	Skogsaction	Raufoss Skistadion		18.00		Rolf og Eivor
Lørdag	17. aug.	R	Gjø-ward, 2-dagers					
Mandag	19. aug.	KO	Kondis-O			2 uker		
Tirsdag	20. aug.	OT	O-trening	Raufoss Skistadion	Raufoss togstasjon	18.00	Postplukk	Eivor Stensrud
Onsdag	21. aug.	UC	Ungdomscup	Løten			Mellomdistanse	
Torsdag	22. aug.	SA	Skogsaction	Raufoss Skistadion		18.00		Rolf og Eivor
Søndag	25. aug.	R	Fjeldilten					
Mandag	26. aug.	KO	Kondis-O			2 uker		
Tirsdag	27. aug.	OT	O-trening	Flyplasskartet	RV4, Brufat	18.00	Kompassløping	Onno Verberne
Torsdag	29. aug.	SA	Skogsaction	Raufoss Skistadion		18.00		Rolf og Eivor
Søndag	1. sep.	R	Mjølnerløpet	Elverum				
Mandag	2. sep.	KO	Kondis-O			2 uker		
Tirsdag	3. sep.	TT	Klubbmesterskap	Sted kommer senere		18.00		Terje R. (hovedansv.)
Torsdag	5. sep.	SA	Skogsaction	Raufoss Skistadion		18.00		Rolf og Eivor
Lørdag	7. sep.	UC	Ungdomscup og samling	Toten-Troll			Mellom+sprint (kartbytte)	Rolf og Anders
Søndag	8. sep.	UC	Ungdomscup og samling	Toten-Troll				Mjøs-O
Tirsdag	10. sep.	OT	O-trening	Grønlandsletta.		18.00	Kurveorientering	Svein Solerød
Torsdag	12. sep.	SA	Skogsaction	Raufoss Skistadion		18.00		Rolf og Eivor
Tirsdag	17. sep.	TT	TT-karusell	Skreia	Skreia ungdomsskole	17.30	Sprint	Sjur Gjestvang
Torsdag	19. sep.	SA	Skogsaction	Raufoss Skistadion		18.00		Rolf og Eivor
Tirsdag	24. sep.	OT	O-trening	Store Enge	Tallodden	19.00	Nattorientering	Bjarte Lindstad
Torsdag	26. sep.	SA	Skogsaction	Sted kommer senere		18.00	Avslutning	Rolf og Eivor
Lørdag	5. okt.	R	Furugampen	Hamar			Sosialt m/pizza	Nils Harald

### Nye rankingregler 2013

#### Rankingpoeng for løpere under 21 år:

For hver sesong deles det ut rankingpremie for både jenter og gutter i klassene D/H 10-12, D/H 13-14, D/H 15-16 og D/H 17-20 etter følgende regler:

- Treningskomiteen setter opp 8-10 lokale løp.
- Det er kun disse løpene som teller i ranking sammenheng.
- Alle løpene teller.
- Deltagelse i minst 5 løp.
- Poengene regnes ut etter formelen: (vinnertid : egen tid) x 100.  
Minimum poengsum 50 poeng for deltakelse.
- Det gis poeng i N, C og A klasser.
- I D/H 10-12 deles det ut rankingpremie til alle som har minst 5 løp.
- Minst 3 startende løpere i klassa for å få rankingpoeng (utover de 50 for å delta).
- Den med høyest poengsum i hver klasse er vinner. Bortsett fra D/H 10-12, se over.

#### Rankingpoeng for løpere over 21 år:

For hver sesong deles det ut rankingpremie både til damer og herrer i følgende rankingklasser D/H 21-44, D/H 45-59 og D/H 60- etter følgende regler.

- Treningskomiteen setter opp 12-14 løp.
- Det er kun disse løpene som teller i rankingsammenheng.
- Alle løpene teller.
- Deltagelse i minst 5 løp.
- Rankingpoengene regnes ut for den klassen hver enkelt løper i.
- Poengene regnes ut etter formelen: (vinnertid : egen tid) x 100.
- Det gis kun poeng i A klasser. I løp med både lang og kort A er det bare A lang som gir poeng.
- For å få rankingpoeng må det være minst 3 startende løpere i klassa.
- Den med høyest poengsum over 400 poeng i hver rankingklasse er vinner.

## RANKINGLØP 2013

Dato	Navn	Sted	Løpsform
7. april	Stangesprinten	Vallset/Stange	Sprint
19. mai	Løvsprett	Løten	Lang
25. mai	Vårnønløpet	Lensbygda	Lang
8. juni	Hadelandsløpet	Lygna	Lang
28. juni	O-Land 1	Skei	Sprint
29. juni	O-Land 2	Skei	Lang
30. juni	O-Land 3	Skei	Mellom
10. august	KM lang	Vang	Lang
17. august	Gjø-Vard 2-dagers	Gjøvik	Sprint
18. august	Gjø-Vard 2-dagers	Gjøvik	Mellom
25. august	Fjeldilten	Lillehammer	Lang
1. september	Mjølnørløpet	Elverum	Mellom
5. oktober	Furugampen	Hamar	Lang

## Om OL Toten-Troll:

### Hvorfor bli medlem ?

Som medlem av OL Toten-Troll får du tilgang til et godt miljø med likesinnede i alle aldre som trives i skog og mark.

Klubbens medlemmer får:

- fri startkontingent ved deltagelse i terminfestede ø-løp når påmelding skjer innen påmeldingsfristen. Ved påmelding etter fristen må løperen selv dekke etteranmeldingstillegg. Løpere som har meldt seg på løp og ikke stiller, må selv dekke startkontingenten dersom det ikke er gyldig fritak (sykdom, skade el.l.)
- løpsdrakter og klubbdrakt (overtrekk) til subsidierte priser

Aktivitet og antall medlemmer er med å påvirke hvilken støtte klubben får fra det offentlige. Det er viktig at alle støtter opp om klubben selv om aktivitetsnivået hos hver enkelt varierer.

### Hvordan bli medlem ?

Er du interessert i å bli medlem - konto for innbetaling av medlemskontingent: 2050 31 07512 eller ta kontakt med kasserer - epost [hstaff@online.no](mailto:hstaff@online.no) tlf 97 11 40 33  
Husk å oppgi navn og fødselsdato ved innbetaling.

Medlemskontingenten i OL Toten-Troll er som følger:

Aktive t.o.m. 16 år	kr. 100,-
Aktive 17 år og eldre	kr. 200,-
Støttemedlemmer	kr. 100,-
Familie (med samme adresse)	kr. 400,-

### Hvor finnes informasjon ?

Klubbens hjemmeside på internett [www.toten-troll.no](http://www.toten-troll.no)  
Facebook [www.facebook.com/totentroll](http://www.facebook.com/totentroll)

## Hvordan få tak i utstyr ?

Løpsutstyr i klubben (løpsdrakter, overtrekk, ekt-brikker m.m.) får du tak i hos klubbens draktansvarlige: Vanja Staff, Fodstadgutua 96, 2850 Lena  
epost [vstaff@online.no](mailto:vstaff@online.no) tlf 98464696

## Hvordan melde seg på løp ?

Stort sett alle o-løp på terminlista i Norge har påmelding via o-forbundets påmeldingssystem Eventor. Klubbens medlemmer kan registreres som brukere på Eventor ved å ta kontakt med administrator av klubbregisteret. Send epost til [webmaster@toten-troll.no](mailto:webmaster@toten-troll.no) eller melding til tlf 97114033, så får du tilgang til systemet med brukernavn og passord.

## Faste begivenheter

Årsmøte i OL Toten-Troll foregår hvert år i november og innkalles med 1 måneds varsel.  
Sesongavslutning for klubben med premieutdelinger m.m. foregår vanligvis i slutten av oktober. Avslutningen annonseres på forhånd på hjemmesiden og i lokalaviser.

---

## Overnatting Veteranmesterskap - Til alle over 35 år

[Veteran-NM](#) går av stabelen på Beitostølen 6.-9. september. Det hadde vært morsomt om vi hadde vært en gjeng som deltok. Da dette er så seint på sommeren at det begynner å bli kaldt å ligge i telt på fjellet, så foreslår jeg at vi spleiser på hytter. Det skal vel ikke være så vanskelig å finne ledige hytter på Beitostølen på denne tiden. Jeg vil derfor ha tilbakemelding fra dere som vet at dere skal være med å løpe og som kunne tenke dere å dele hytte med andre Toten-Troll.  
Jeg vil ha svar innen 5. juli enten på epost [vstaff@online.no](mailto:vstaff@online.no) eller tlf. 98464696 så ordner jeg bestilling.

Hilsen Vanja

Info Beitostølen: <http://www.beitoworldcup.com/veteranmesterskapet>  
Påmelding: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/1184>

### Nyttige internettadresser:

OL Toten-Troll	<a href="http://www.toten-troll.no">www.toten-troll.no</a> / <a href="https://www.facebook.com/totentroll">www.facebook.com/totentroll</a>
Totenåsløyper	<a href="http://www.totenasloyper.no">www.totenasloyper.no</a>
Mjøs-o	<a href="http://www.mjoso.com">www.mjoso.com</a>
Norges Orienteringsforbund	<a href="http://www.orientering.no">www.orientering.no</a>
Oppland Orienteringskrets	<a href="http://www.orientering.no/krets/oppland/">www.orientering.no/krets/oppland/</a>

### OL Toten-Troll gratulerer:

Karin Lilleheier Gaarder	70 år	13. april
Arne Aas	75 år	14. april
Cato Bjerke	70 år	17. april
Kjell Amlie	70 år	22. mai
Lisbeth Mølstad	70 år	17. juni