

## Det blir nok ikke ordinære o-løp i Marnardal når sesongen begynner i år, men o-forbundet informerer at det er mulig å ha o-tekniske økter.

Det vil si at vi kan legge ut løyper som blir liggende noen dager. Det blir kun postflagg på postene. Løypene legges ut på nett og folk må da løpe aleine, uten nærkontakt med andre og forøvrig overholde alle regler/anbefalinger for å unngå smittefare. Se nærmere informasjon nederst.

Løypene skal være klare **tirsdager kl 18:00, og vil ligge ute til fredag kl 19.00. De legges ut på MIL's hjemmeside under orientering og på O-gruppas facebookside.** Du må da skrive ut løypene selv, eventuelt bruke telefon eller nettbrett. Rapporter til løypelegger at du har løpt og eventuelt tida du har brukt. Det er mulig det blir lagt ut info om måter å ta tida på telefon.

Vi har tre forskjellige løyper:

**Nybegynner/Små troll** (ca 1 km), **Mellomløype** (ca 2 km) og **Lang løype** (ca 3-4 km).

**TERMINLISTE 2020.** Dato under blir da datoen løypa skal være klar, event. dato for løp.

Dato	Sted	Løypelegger
14.apr	Høye Sag	Ola Sløgedal
21.apr	Tores hytte – Skogsveien Uslandsheia	Stian Skjævesland/Øyvind Udø
28.apr	Bosoll	Kristen Bue
05.mai	Myran	Lars P Vaaje
12.mai	Finsland skole	Jon Gunnar Laudal
19.mai	Røllend	Egil Andersen
26.mai	Garveriet	Arild Bjørkenes
02.jun	Skjævesland Sag	Frode Hodne
09.jun	Heddeland tidligere skytebane	Jørgen Sæbø
16.jun	Høye Sag (Klubbmesterskap hvis mulig)	Ola Sløgedal
18.aug	Varsmyr	Kjetil Aukland
25.aug	Fidjestøl	Arild Hetland
01.sep	Myran	Per Ivar Vaaje
08.sep	Spillingskrysset	Jørgen Sæbø/Tor Arne Nåstad
15.sep	Høye	Peder Bendik Møll
22.sep	Mandal – Hestetroa - sesongavslutning	Stian Skjævesland/Øyvind Udø
29.sep	Furulunden – Lysthuset. Natløp 20.30	John Øyslebø

**MØT FRAM SELV OM DU IKKE ER DREVEN O-LØPER. - NYBEGYNNERE ELLER ANDRE SOM LURER PÅ NOE: SPØR OM HJELP OG OPPFØLGING AV FOLK I O-GRUPPA.**

Hovedsponsorer



SPORT





Det vil bli gitt ny informasjon når det eventuelt blir mulig med vanlige treningsløp, vil vi ha vanlig opplegg med løp på tirsdager med start 18.00 – 19.00. Løpene 8. 15. og 24. september er det start kl 17:00-18:00. Vi satser på et nattorienteringsløp igjen 29. september med start kl 20:30. Nattorienteringen er kun for voksne.

Alle løp teller i klubbkarusell. For de som er 12 år eller mindre, blir det en premie til alle som har minst 3 løp. For de som er eldre blir det deltagerpremie til de som har minst 5 løp.

Startkontingent for 2018: Pr. løp: **kr 50** - hele sesongen: kr. **300**) - **Barn Gratis**

Dette kan betales på **Vipps nr. 516858**

Det forventes at de som er med og løper en del løp skal være medlemmer av Marnardal IL. Medlemskap i Marnardal IL koster kr. 600 per år.

### Informasjon til løypeleggere

Løypeleggerne må ta kontakt med grunneier om startsted. Er du i tvil om hvem det er, ta kontakt med Landbrukskontoret.

Kontakt **Peder B. Møll** ang. utstyr (tlf. **975 01 203**). Den som har hatt løp har ansvar for at utstyret blir tatt ned igjen. Dette må innleveres så snart som mulig. Tidtakingsutstyret (ikke aktuelt de første løpene) og resultatliste kan gjerne leveres til **Stian Skjævesland** så fort som mulig etter løpet, så kan Stian hjelpe til med å hente ut og få publisert resultatene raskt.

Det er ei kasse til å legge penger i samt en perm til å sette inn resultatlister og med ark til å skrive inn hvor mye penger som kommer inn, og eventuelle andre ting. Dette leveres til Peder eller, etter avtale med ham, til neste løypelegger

**Kontaktinformasjon:** Leder av O-gruppe: Stian Skjævesland [sstian@online.no](mailto:sstian@online.no) 918 24 339  
Ansvarlig terminliste: Jørgen Sæbø [jorgsabo@gmail.com](mailto:jorgsabo@gmail.com) 481 11 421

O-kretsen har egne hjemmesider på <http://www.orientering.no/kretser/vest-agder>.

Informasjon og resultater fra treningsløp legges ut på [www.marnardalil.no](http://www.marnardalil.no).

Bli gjerne med i vår Facebook-gruppe på <https://www.facebook.com/groups/mil.orientering/>

**Vi sees på o-løp i 2019! Hilsen O-gruppa i Marnardal Idrettslag**

Hovedsponsorer



Fra O-forbundets informasjonssider:

## *Egenorganisert trening:*

*Alle fellestreninger er avlyst inntil ny beskjed gis fra NOF sentralt. Klubbene kan legge ut sine o-tekniske økter på nett for individuell nedlasting og utskrift, og ikke minst individuell gjennomføring. Ved utøvelse av aktiviteten SKAL myndighetenes pålegg til smittevern overholdes. Det skal ikke utplasseres stemplingsenheter, og utøverne skal ikke berøre postskjermene. Det gjennomføres derfor heller ingen felles oppvarming, ingen utveksling av veivalg og strekktider som medfører fysisk kontakt mellom mennesker. Reise til og fra trening må også utføres iht råd fra helsemyndighetene.*

*All publisering av aktiviteten skal inneholde informasjon om viktigheten av å overholde myndighetenes pålegg om smittevern, og den enkeltes plikt til å unngå smittespredning!*

[http://www.orientering.no/media/filer\\_public/a5/13/a513892f-c691-4cdc-af76-855683ae7626/2020\\_ultimo\\_mars\\_aktivitetsinfo\\_til\\_klubbene\\_i\\_disse\\_smitteverntider.pdf](http://www.orientering.no/media/filer_public/a5/13/a513892f-c691-4cdc-af76-855683ae7626/2020_ultimo_mars_aktivitetsinfo_til_klubbene_i_disse_smitteverntider.pdf)

## Hilsen O-gruppa i Marnardal Idrettslag

Hovedsponsorer

