

Farger og karttegn på orienteringskartet:

Svart er hardt. ■ Bygninger --- Liten vei --- Stå --- Kraftledning --- Gjerdet --- Stein --- Stup --- Skrent --- Steinur * Spesiell detalj	Brunt er høydekurver og asfalt/grus. --- Høydekurver ○ Kollie --- Liten kollie --- Små grop --- Stor grop --- Hovedvei --- Asfaltert / gruslagt plass	Blått er vått. --- Vann --- Pytter --- Tydelig myr --- Utydelig myr --- Bekk/grøft --- Åpen myr	Gult er kult = åpne områder. --- Dyrt mark --- Helåpent område --- Åpent område med noen trær	Grønt er ikke skjønt = tett skog. --- Tett skog --- Stort tre --- Lite tre/busk --- Hage/tomt --- Forbuds område Hvitt er vanlig skog.
---	---	--	---	--

Husk:

- Hold kartet orientert
- Følg ledelinjer
- Bruk holdepunkter
- Bruk tommelgrepet



PM Råtasskarusellen høst 2019

Råtasskarusellen er Indre Østfold OK's serie av treningsløp, som vi holder (omtrent) hele året. Alle som har lyst til å prøve seg litt på orientering, enten du er helt fersk, en god, gammel travet, eller en som har vært borte fra gamet lenge, og vil prøve igjen, så er du hjertelig velkommen. Høstråtassen går ut September, og så begynner snart Vinterråtassen, som vi holder gående gjennom vintersesongen.

Datoer:

22. 08	Brattfoss(Trømborg)
29. 08	Rudskogen (Rakkestad)
05.09	Rom Skole (Askim)
12.09	Mona (Hærland)
19.09	Askim VGS (Askim)
26.09	Stikla (Båstad)

Felles;

- Mulighet til å lære mer om kart
- Elektronisk tidtaking
- Livelox (legg ut ditt eget GPS spor på kartet etterpå)
- Alder: Åpent for alle
- Avgift: Ingen
- Oppmøte: 1700-1900 (nærmere spesifisert på Eventor, etter når det blir mørkt)

Løyper:

- N (Nybegynner)	Ca 1,5 km
- C (Lett)	Ca 2,5 km
- A (Vanskelig)	Ca 4,0 km

For mer informasjon og påmelding se:

www.eventor.orientering.no/events . Påmelding er mulig på arena, men helst via Eventor, slik at vi har nok kart.

Har du lyst til å lære mer om orientering, eller være med oss å løpe, finnes det mange gode muligheter til det i nærheten. Her er en kort oversikt. Ta kontakt med en av personene lengst ned for mer info.

Trening hver mandag kl 18:30 (Unntatt i skolens ferier) Sommerhalvåret fra Askimhallen. Vinterhalvåret fra en av Askim kommunes skoler (normalt Grøtvet). Kontaktperson Rune Blågestad tlf: 45 40 44 92

Trening tirsdager kl. 18.30 Einarbu, Mysen. Tirsdager er det mange løpere som trenger fra Einarbu i Mysen. Det er ikke organisert trening denne dagen, men alltid noen å trene med. Hytta er åpen og badstua er som oftest slått på.

Råtasskarusell, torsdager kl.17.00 – 18.30 fra April/Mai – September/Oktober (Vinterråtass om vinteren). Følg med på IØOK Facebook-side og www.eventor.orientering.no/events for endringer og detaljert informasjon. Som tidligere blir det tre løyper av ulik lengde og vanskelighetsgrad, nybegynnerhjelpere på hvert løp og to av løpene har innlagt klubbmesterskap (23/5 og 5/9).

Løpet 9. mai på Einarbu i forbindelse med årets nyvinning; klubbkveld.

Store og små orienteringsløp arrangeres omtrent daglig ett eller annet sted i N. www.eventor.orientering.no/events for fullstendig oversikt over løp både i vår (velg «Østfold» og «Oslo og Akershus» for å kun se løp i vårt nærområde). Og v den skal vise alle løp.

RÅTASSKARUSELLE			
DATO	UKENR	ARRANGØR	HVOR
02.05.2019	18	Askim IF	Askimhallen
09.05.2019	19	Flaggtreff	Einarbu
16.05.2019	20	Skaukameratene	Rakkestad
23.05.2019	21	Hobøl	Spydeberg
06.06.2019	23	Båstad	Trøgstadhallen
13.06.2019	24	Flaggtreff	Mysen
		sommerferie	
22.08.2019	34	Flaggtreff	Brattfoss
29.08.2019	35	Skaukameratene	Rakkestad
05.09.2019	36	Askim IF	Åsemarka
12.09.2019	37	Flaggtreff	Slora
19.09.2019	38	Askim IF	Eid/Askim vid.g.skole?
26.09.2019	39	Båstad IL	Stikla

Turorientering plasseres ut i Indre Østfold og finnes kjøpt på følgende steder

- **Askim:** Hos G-sport i Askim og Intersport i Spydeberg
- **Eidsberg:** Hos G-sport i Askim og Mysen
- **Trøgstad:** Hos Maxbo på Skjønhaug og Bunnpris i Båstad.
- **Hobøl/Spydeberg:** Kiwi Tomter og Kiwi Knapstad
- **Rakkestad:** Circle K Rakkestad
- **Online:** www.turorientering.no

Stolpejakten brosjyre distribueres til alle husstander i Hobøl, Spydeberg, Askim, Skiptvet, Trøgstad og Eidsberg. Den kan i tillegg fås tak i på Tomter Bibliotek

De faste løpene våre er;

Smaalenenløpet (Orientering) er et av de første vårløpene og arrangeres i April hvert år. I år ble det avholdt 14. April.

Fjellaløpet (Skogsløp) arrangeres hver høst av OL Flaggtreff (m.fl), i 2019 arrangeres dette 1. September, www.fjellalopet.no

Høytorp Opp (Motbakke) arrangeres av IØOK m.fl. Hver høst, vanligvis i slutten av Oktober.

Treninger og råtassløp som arrangeres av våre klubber er åpent for alle som har interesse. De fleste er gratis, men dersom deltakelse skjer over litt tid, må du melde deg inn i en av moderklubbene, og betale treningsavgift til IØOK (for tiden 300,- per år)

Indre Østfold Orienteringsklubb er løperklubb for de 6 moderklubbene under. IØOK er klubbens ansikt utad, og den som arrangerer større løp, den vi representerer når vi løper løp og stafetter Moderklubbene står for lokal rekruttering, kartproduksjon, tur-orientering/stolpejakt, nybegynneropplæring etc., men medlemmer er hjertelig velkomne på tvers av klubbene. Medlemskap tegnes i moderklubbene. Leder: Anne M.S. Haugerud, amshaugerud@gmail.com <https://www.facebook.com/IndreOstfoldOk/> www.indre-ostfold-ok.idrettenonline.no



OL Pan
Harder Sandvik
harders@online.no



OL Flaggtreff
Per Oskar Larsen
per-oska@online.no



Askim IF Orient.
Linda M.T. Bystrøm
l-bystro@online.no



Båstad IL Orient.
Anne L Nyengen
annelisnyengen@gmail.com



Skaukameratene
Bente Line
bentline@online.no



Hobøl IL Orient.
Håkon Gjerde
hakongjerde@hotmail.com