



## HSB-CUP ORIENTERING 2013



### **INVITASJON TIL HSB-CUP 2013 - ORIENTERING**

Mo O-klubb vil i samarbeid med Helgeland Sparebank arrangere HSB-cup i orientering i 2013. Dette er en videreføring av Skattejakta og følger på en måte samme mal som dette arrangementet. Det vil bli noen små endringer som vi vil beskrive.

#### **Oversikt HSB-Cup 2013**

Ti 21.mai	Mjølan Skole
Ti 28.mai	Talvikparken
Ti 4.juni	Selforslia (Skihytta)
Ti 11.juni	Hauknes Skole
Ti 20.august	Åga (Lysløypa)
Ti 27.august	Utsikten
Ti 3.sept	Mofjellet (Statkraft)
Ti 10.sept	Skillevollen

#### **Alle arrangementer starter klokken 18:00**

Mo O-klubb arrangerer i tillegg faste treninger på tirsdager (når det ikke arrangeres HSB-cup) fra 7.mai til og med 18.juni på våren og fra 13.august til og med 17.september på høsten. Følg ellers med på våre hjemmesider for mer informasjon om treningene ([www.mook.no](http://www.mook.no)).





## HSB-CUP ORIENTERING 2013



### Løypetilbud HSB-Cup

Tidligere har vi benyttet tradisjonelle løyper med ulike nivåer (A, B, C, N og skattejakt). I og for seg vil vi fortsette med å ha mange ulike løyper på ulike nivåer, men i år vil vi benytte fargekoding på de ulike vanskelighetsgradene. Her følger en beskrivelse av de ulike løypetilbudene i HSB-cup!

Fargekode	Vanskelighetsgrad	Lengde
	<b>Familieløype (Skattejakt)!</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dette er den gode gamle skattejaktløypa!</li><li>- Løypene er passelig lange og man vil alltid gå langs en ledelinje (sti, bekk eller lignende)</li><li>- Postene ligger på ledelinjene og skal synes godt!</li></ul>	1-1,5 km
	<b>Treningsløype for ungdom (voksne).</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dette er et spesielt tilbud til deg som er mellom 10 og 13 år og som ønsker å lære mer orientering.</li><li>- Det kan gjerne være med voksne/foreldre på opplegget som kan være med rundt i løypa, eller løpe selv!</li><li>- Du deltar på samme prinsipper som for de som går skattejakta angående premiering</li><li>- Alle skal få egen oppfølging med instruksjon før start.</li><li>- Opplegget starter klokken 18:00 og foregår til 18:40!</li></ul>	Ca 2 km
	<b>C-løype</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- På dette nivået vil man nesten alltid bevege seg langs en ledelinje (sti, bekk, kraftlinje, myr).</li><li>- Postene ligger ikke alltid på ledelinja. Dermed må du vite når du skal stoppe opp og ta av fra ledelinja for å finne posten.</li></ul>	Ca 2-2,5 km
	<b>B-løype</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dette er løypene for de som har løpt litt orientering og som føler seg ganske trygge.</li><li>- Postene er som oftest plassert litt lengre fra en ledelinje, og det er ikke alltid ledelinjer på strekkene!</li></ul>	Ca 3-4 km
	<b>A-løype.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dette er det vanskeligste og lengste alternativet.</li><li>- Løypene skal være krevende.</li></ul>	Ca 4-5 km

Det vil i noen tilfeller være slik at noen løyper slås sammen. Dette har med terrenget vi bruker. En A-løype i Talvikparken er ikke det samme som en A-løype på Skillevollen. Opplysninger om dette vil bli lagt ut på hjemmesiden før løpene og på oppslag ved arena, og vil tydelig komme fram på kartene!





## HSB-CUP ORIENTERING 2013



### Premiering HSB-Cup

Premiering skjer etter deltagelse. Vi premierer alle barn og ungdommer opp til 16 år som har deltatt på minimum 6 av 8 HSB-cup løp med hovedpremien.

For alle som kun har deltatt i grønn løype foregår premieutdelingen på Skillevollen rett etter det siste arrangementet tirsdag 10.september.

For alle opp til 16 år og som har deltatt på minimum 6 av 8 HSB-cup arrangementer i alle andre løyper vil vi arrangere en felles premieutdeling på avslutningskvelden (kan bli en søndag) i slutten av oktober. Da arrangerer vi et lite løp, med fellesstart, og en litt spennende vri. Etterpå har vi pizza og kakefest med premieutdeling. Dette arrangementet er også åpent for alle andre som ønsker å delta! Mer informasjon vil komme etter hvert!



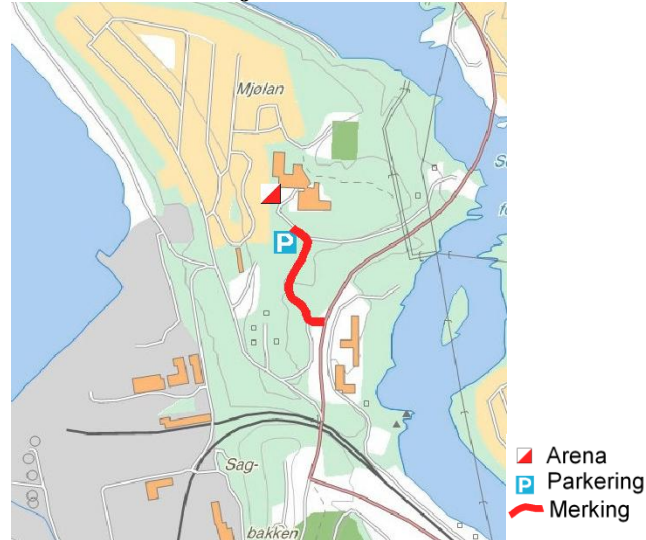


## HSB-CUP ORIENTERING 2013

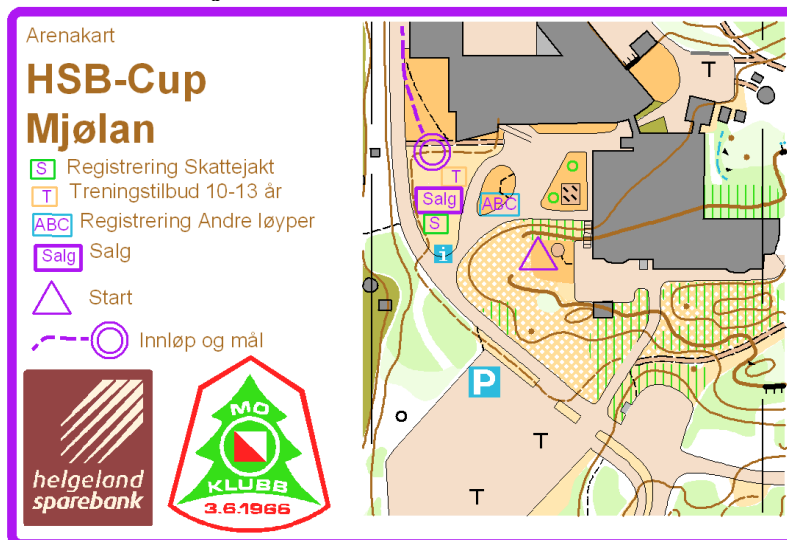
### Arena HSB-Cup

Arenaen (flott ord) vil det i år bli lagt mer vekt på. Det vil være tydelig merking til hvor dere henvender dere for de ulike oppleggene. På hjemmesiden vår vil vi hver mandag legge ut et oversiktskart over hvor tirsdagens HSB-cup skal foregå, hvordan man kommer seg dit, anbefalt parkering, og hvor dere skal henvende dere for de ulike oppleggene.

### Oversiktskart Mjølan



### Arenakart Mjølan



### Grønn løype (S)

Alle som skal gjennom skattejakta i HSB-cupen er som før samlet på et sted. Her vil de bli registrert og få utlevert kart. På starten vil vi i de første arrangementene plassere ”hjelpere” som vil hjelpe dere i gang med løypa!

### Gul løype (T)

Gruppen av de som ønsker å gjennomføre et lite opplæringsopplegg samler seg på et eget sted. Her vil vi gå gjennom dagens løype og forsøke å følge opp den enkelte så godt vi kan.



## HSB-CUP ORIENTERING 2013



### **Oransje, Rød og Blå løype (ABC)**

En egen plass er satt av til alle som skal løpe gjennom de lengste løypene. Det er viktig å registrere seg når man starter med navn og brikkenummer, og det er viktig å registrere seg når man kommer til mål. Kompass til utlån finner dere her. Også her vil det være rom for å få hjelp for de som ønsker det.

### **Salg**

Vi vil som i tidligere år også i år ha et eget opplegg med salg av kaffe og kaker og saft til alle deltagere.

### **Målgang**

Viktig! Vi skal i år legge opp til at alle, også de minste, skal løpe gjennom oppløpet til Mål. Det vil si at alle skal ha en siste post, som blir den samme i alle løyper, før de løper oppløpet inn til mål. Dette vil være tydelig merket på arenaen!







## HSB-CUP ORIENTERING 2013




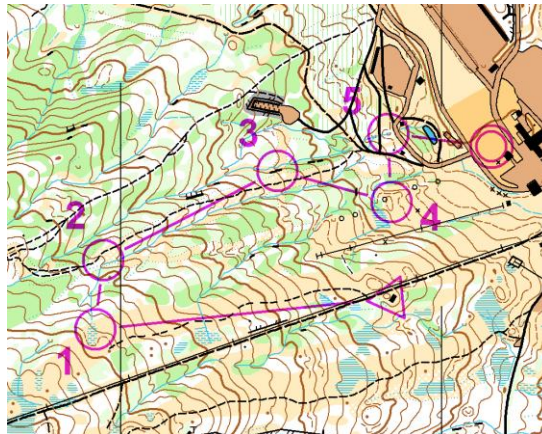
### Tips og hjelp

Hva er orientering? Hvilket utstyr trenger man? Må man være godt trent? Er det vanskelig? Det er mange spørsmål som man kan stille seg angående orientering.

### Hva er orientering?

Orientering er en idrett der man skal ta seg fram fra (Start)  til (Mål) . Hjelpemiddelet man kan bruke er kart og kompass. Forskjellen fra et gateløp eller terrengløp er at løypa man skal gjennom ikke er gitt på forhånd eller merket i terrenget. Kartet man får utlevert ved start inneholder løypa man skal gjennom og kompasset benyttes man for å orientere kartet.

På veien fra start til mål skal man innom et antall punkter (Poster).  Disse er markert på kartet. Ved hver post er det en eller annen form for registreringsenhet som skal vise om man har vært på alle de postene som er markert på kartet. Når man kommer til Mål vil man raskt sjekke om løperen har gjennomført løypa på riktig måte.



Hvordan hver enkelt løper kommer seg mellom postene er opp til den enkelte, og det er ofte dette som er orienteringssportens viktigste momenter. Å finne en smart måte å komme seg fra en post til en annen kan gjøre at man bruker raskere tid. Og i tillegg klare å lese kartet detaljert slik at man hele tiden vet hvor man er kan også være lurt. Tidstap i orientering skjer som regel når man løper et dårlig veivalg eller når man bommer på posten.

Når man orienterer observerer man terrenget rundt seg og sammenstiller dette med kartet, da kan man se hvor man er og hvordan man skal bevege seg framover til neste post. Det man ser etter er først og fremst ledelinjer (stier, bekker og lignende) som kan benyttes. Men noen ganger må man bruke mindre detaljer og ”finorientere” seg framover i terrenget.

Kompasset er viktig for å hele tiden klare å orientere kartet etter terrenget. Tenk deg at du holder kartet foran deg med tommelen akkurat rett bak akkurat det punktet du står på i terrenget. Da skal kartet og terrenget foran deg stemme overens. Dette kan være en viktig øvelse for å forstå sammenhengen mellom et kart og terrenget!



## HSB-CUP ORIENTERING 2013



### Utstyr

Kompasset er viktig for å kunne orientere kartet. Vi har kompass til utlån på hvert løp og det er fullt mulig å få hjelp til å bruke kompasset.

Skotøy kan være vanskelig. I o-sporten har vi egne o-sko som er laget for å løpe i skogen med. Men vanlige joggesko er ikke noe problem å bruke. Finn fram et par gamle sko som det ikke er så farlig med. For de yngste kan det på regnværsdager være en fordel med støvler.

Løpsklær. Kle deg etter været og terrenget. Det er ikke så lurt med kortbukser i skogen!

Kart og plastlomme for å ha kartet i stiller vi alltid opp med.

### Orientering som trening

Orientering er en utrolig flott treningsmetode, og ikke minst krevende. Man skal "løpe" samtidig som man skal lese kart og orientere seg, planlegge hvor man skal løpe, se etter smarte veivalg og finorientere seg fram til posten. Noen ganger løper man for fort, og da er det lett å bomme. Men selv når man går litt innimellom for å ha kontroll på kartet er det krevende fysisk med orientering. Konsentrasjon er viktig og en ting man kan lære mye av som orienteringsløper. Orienteringsporten stiller krav til samtidig god fysikk og mentalt arbeid!

I orienteringsløypa får man en ny oppgave, et nytt terreng for hver gang.

### Det beste tipset man kan gi til en som ønsker å starte med orientering er følgende:

- Ta deg tid i starten til å være tålmodig. Ta det med ro og lær deg å forstå sammenhengen mellom kartet og terrenget!
- Ikke heng deg opp i det å ta en kompasskurs i starten. Bruk kompasset først og fremst til å orientere kartet. Når kartet er orientert skal terrenget foran deg stemme overens med kartet!
- Bruk tommelgrepet. Hold alltid tommelen på kartet der du er i øyeblikket!
- Etter hvert som du forstår kartet bedre starter du med å løpe der det er enklest; langs ledelinjer (stier og lignende).
- Ved å være tålmodig vil man i løpet av kort tid oppleve at man lærer teknikken. Da kan farten økes sakte men sikkert, og plutselig er du en o-løper!
- VIKTIGST AV ALT: Spør om hjelp. Vi er mange erfarne o-løpere i klubben som kan hjelpe dere i gang!





## HSB-CUP ORIENTERING 2013



### **KM 14-16.juni Mo i Rana**

Helga 12-14.juni arrangerer Mo Orienteringsklubb kretsmesterskap i orientering for Nordland Orienteringskrets på Mo. Vi ønsker å invitere dere alle sammen til dette arrangementet.

Fr 14.juni	KM-Sprint	Klokkerhagen	19:00
Lø 15.juni	KM-Mellom	Skillevollen	14:00
Sø 16.juni	KM-Ultra	Skillevollen	10:00

Alle dager vil vi ha egne løyper for de yngste og familier. Som deltager i HSB-cup vil du/dere automatisk være medlem av Mo O-klubb og dermed vil Mo O-klubb dekke påmeldingsavgiften.

Still opp på KM på Mo og få en følelse av miljøet i Nordland Orienteringskrets. En krets som i løpet av de siste 3 årene har fått fram en verdensmester, to hovedløpsmestere og mange andre o-løpere på toppnivå i Norge!



Bildene er hentet fra fjorårets KM i Meløy og Salten! Vi kan ikke love like fantastiske værforhold og opplevelser (hver gang). Men vi håper så mange som mulig kan finne seg til rette med vårt tilbud, og vi håper vi at så mange som mulig finner veien til Mjølan, Talvikparken, Selforslia, Hauknes, Åga, Mofjellet, Utsikten og Skillevollen. Bli kjent i nærmiljøet, Rana er full av fantastiske utfartsområder.

**Vi ønsker alle velkommen til årets HSB-cup og KM!**