

alliance*

OPTIKK



**Se godt
på alle avstander**

Åpningstider: Mandag: stengt • Tir-Tor: 10:00 -16:30
Fredag: 10:00 -18:00 • Lørdag: 10:00 - 15:00

Alliance Optikk Ål

Sundrevegen 85 • tlf 32 08 55 99 • post@aal-optikk.no • www.aal-optikk.no

O-lefsa



**O-GRUPPA
2016**



Styret i o-gruppa 2016

Leiar:	Knut Ivar Vestli kivestli@gmail.com	Tlf: 93428722
Nestleiar/Kasserar:	Vidar Sire vidar.sire@gmail.com	Tlf: 32081002 95154786
Styremedlem:	Ola Håkon Rudningen timrahus@gmail.com	Tlf: 97584524
Styremedlem:	Nils-Kjell Kolbjørnsgard nkjelk@online.no	Tlf: 32085554 97780447
Andre verv:		
Materialforvaltar:	Terje Holo Lund Te-holo@online.no	Tlf: 91875198
Kartleiar:	Erling Hagen Erling_hag1@hotmail.com	Tlf: 32086862
O-lefse red:	Knut Ivar Vestli	
Tur-O ansvarleg:	Nils Kjell Kolbjørnsgard	
Valkomite:	Steingrim Roen Narve Torset	Tlf: 97097580 Tlf:

Internettadresse:
<http://aal-il-orientering.idrettenonline.no/p/6861/nyheter?>

Kontonr: 2320 20 04539



Trenger du elektriker ?

Vi hjelper deg gjerne, ta kontakt i dag:



Avd. Geilo	3209 5960
Avd. Ål	3208 6170
Avd. Gol	3207 9950



– når du trenger elektriker

Orientering



Frå Wikipedia, den frie encyklopedi:

Orientering er ein idrett som går ut på at ein skal ta seg raskast mogeleg fram i eit bestemt terreng ved hjelp av kart, kompass og naturobservasjonar.

På kartet er det teikna ei løype. Undervegs, det vil seie mellom start og mål, skal ein besøke eit antal postar; desse er markerte med eit postflagg og plassert på detaljar i terrenget. Posten er markert som ein sirkel på kartet, bundne saman av linjer og nummerert i den orden dei skal finnast. Sirklane er teikna omkring detaljen som skal bli funne, denne detaljen er også definert i postskildringa.

Døme på postskildring:

Bygninger	Stein, stor stein	Sjø/vann
Ruin	Stup	Brønn
Asfaltert / gruslagt plass	Skrent	Vannfylt grop, pytt
Stor vei	Steingrunn, ur	Myr
Liten vei	Blokkfelt	Utydelig myr
Traktorvei	Steinklynge	Åpen myr
Stor sti	Høydekurver	Bekk, grøft
Liten sti	Koller	Bebyggelse
Kraftlinje	Liten kolle (pytopunkt)	Dyrket mark
Steingjerde	Grop	Åpent lettlopt område
Gjerde	Liten grop, hull	Åpent område med spredte trær
Tydelig vegetasjonsgrense	Spesielle detaljer	Skog med nedsatt løpbarhet

Døme kart:



Leiaren har ordet



Eg håper at alle har hatt ein lang og flott vinter og ser fram mot ein ny o-sesong i den flotte naturen Ål og Hallingdal har å by på. Ål orientering vil bruke mye tid og ressursar på å digitalisere gamle og nye kart i åra som kjem. Først ute er nytt kart på Sundre som vi er godt i gang med og som vi håper å kunne ta i bruk i 2017. I tillegg ser vi for oss å lage betre kart i områda rundt Leveld og Torpo skule som orienteringsgruppa og dei ulike skulane kan bruke. Det er heilt avgjerande i forhold til rekruttering til vår idrett.

Treningsløpa vil også i år gå føre seg på torsdagar, og første løp blir 12. mai ved idrettsplassen på Torpo med spesielt fokus på nybyrjarar (både born og vaksne). Sidan går det slag i slag kvar veke til slutten av september (sjå terminlista). Sesongen inneheld 16 reine treningsløp inkl. klubbmeisterskap og nattløp. Du kan og vere med på 5 nær o-løp innanfor Hallingdal (Hallingtreffan), og Ål arrangerer eit Hallingtreff samt Hallingdalsmeisterskapet individuelt. På Hallingtreffan er det premierung samanlagt til alle som har delteke på minst 3 nær o-løp. Resten av detaljane finn du i terminlista.

Nytt av året er at klubbmeisterskapet tek til i august (torsdag 25.) i staden for i september som tidlegare. Avslutningsfesten på Bråta vil og bli halden tidlegare enn før, nemlig fredag 28.november kl 19:00.

Vi heldt fram med å arrangere to lette løyper på torsdagen etter Nær o-løpet på Nesbyen og Hemsedal. Dette er eit alternativ for dei som ikkje vågar seg ut av Ål i starten av sesongen.

Turorientering : Ti nye klyppekortpostar i ÅL 52 sitt program med flotte krus og trekkpremiar til deltakarane (sjå eigen omtale i o-lefsa).

Alle løpa blir annonserte i tysdagsavisa av Hallingdølen. Sjekk denne i tilfelle endringar. Hugs at dei fleste treningsløpa går på torsdagar, medan nær O-løpa går på onsdagar.

Vår kjære O-lefse kjem også i år ut med oversikt over aktivitetar og nyttig informasjon for årets sesong. Det er og viktig å følge med på heimesida til Ål orientering: <http://aal-il-orientering.idrettenonline.no>. Vi skal vere flinke og leggje ut nyttig informasjon og resultat frå alle løp her.

Eg håper på mange trivelege opplevingar for liten og stor ute i skog, mark og fjell. Leiaren vil få ynskje alle lykke til med O-sesongen 2016.

Knut Ivar

Opplysningar til arrangørar/løypeleggjarar

- Den som er sett opp først av løypeleggjarane/arrangørane, er hovudansvarleg for løpet.

- Annonse om løpet blir sett inn i Hallingdølen av styret tysdag før løpet (samleannonse for heile Hallingdal). Løp i Hallingtreffen må annonserast særskilt. Annonser og endringar i høve til terminlista, må Hallingdølen ha innan kl. 08.00 - måndagen før!
- Alt utstyr som skal brukast på løpet, er å finne i garasjen til Eilev Sørbøen. Ved eventuelle manglar, kontakt materialforvaltar Terje Holo Lund, tlf. 91875198.
- Ved vanlege treningsløp skal det vere løyper på ca 2,5 lett, 3,5 og 5 km. I tillegg skal det vere ei nybegynnarløype på omlag 1,5 - 2 km.
HUGS: Nybegynnarløypa kan **ALDRI** bli for lett! Bruk leiande liner som vegar, stigar bekkar osv. Ikkje gøym postane! Bruk gjerne merkeband dersom eit strekk vert for vanskeleg.
NB! I år ordnar arrangør med saft, tvist og event. litt frukt på treningsløpa.
- Kart kostar kr 20,-. Løparar frå klubben får rekning når sesongen er over. Vidar set opp etter kor mange løp vi har vore med på. Andre deltakarar betalar på løpet. Skriv opp kven som låner kompass og løparbrikker av o-gruppa. Kontrollør at alle leverer utstyret tilbake etter bruk.
- **Resultatliste skal leverast til:**
 - Leiar Knut Ivar Vestli (e-post: kivestli@gmail.com)
 - Vidar Sire (e-post: vidar.sire@gmail.com)
Resultata blir lagt ut på heimesida til o-gruppa: <http://aal-il-orientering.idrettenonline.no>
- EKT-utstyret (lesar og skrivar) ligg i eigen koffert. Sjekk over at alt er der, og alt blir lagt på plass når du er ferdig med det. Hugs å setje skrivaren på lading dagen før løpet. Brukarinstruks for utstyret ligg i kofferten. Start og måleiningane må ikkje liggje ved sida av kvarandre (er tilstrekkeleg å leggje dei motsatt veg). Det tappar dei for batteri. Det same gjeld posteiningar og løparbrikkene. Alt utstyret som er brukt, skal så snart som råd leggjast tilbake i garasjen til Eilev Sørbøen slik at alt er i orden til neste løypeleggjar.
- Ønsker du hjelp med å teikne kart i OCAD kontakt Erling Hagen eller Vidar Sire.
- Kart over Veståsen 2, Svartetjern og Syningen (til nytt er trykt opp) **må fotokopierast** for kvart løp.
- Det er eit krav om kart i storleik 1*7500 for 50+ på Hallingtreffen!
- Det er veldig fint om de kan ta bilete og skrive nokre ord om løpet, og sende ein kort notis i lag med resultatlista til Knut Ivar eller Vidar
- Gi beskjed til Knut Ivar eller Vidar om startsstad minst ei veke før løpet. Dei vil leggje ut kart på heimesida.
- Er noko uklart? Ring leiar Knut Ivar Tlf: 93428722



Riktig vegval er viktig i orientering



O-løperar bryr seg ikkje om dårleg ver

Bilete



Orientering er moro



Hurra, vi fann alle postane

Årsmelding 2015

Orienteringsgruppa ÅL IL

Leiar	Knut Ivar Vestli
Nestleiar/Kasserar	Vidar Sire
Styremedlem	Turid Rokne
Oppmann/Matrialf	Terje Holo Lund
Styremedlem	Nils Kjell Kolbjørnsgard

Ande verv:

Kartrådsleiar	Erling Hagen
O-lefse redaktør	Knut Ivar Vestli
På tur i Ål	Nils Kjell Kolbjørnsgard
Valkomite	Lars Jordet
	Steingrim Roen



Leiaren har representert O-gruppa på ulike møter gjennom sesongen, samt rekrutteringsturne som forbundet heldt på Nesbyen.

Det er halde eit styremøte for planlegging av sesongen.

AKTIVITETAR

Sesongen 2015 starta torsdag 14. mai med løp på Syningkartet, og vart avslutta torsdag 24. september på Syningen.

Totalt blei det arrangert 16 treningsløp inkl H J Tveito minneløp, nattløp og klubbmeisterskap.

O-gruppa har også arrangert et nær o-løp 19.aug på Vermelia med 61 deltakarar.

Hans Jørgen`s Minneløp vart avvikla torsdag 27.august på stølen til Lars Jordet. Stor takk til Lars for eit flott arrangement.

Klubbmeisterskapet 24. september. Nils Kjell og Marit hadde ansvaret. Det møtte berre 13 deltakarar på Syningen.

Klubbmeistrar 2015: Guri Feten, Turid Rokne, Kåre Hagen, Ola Håkon Rudningen og Vidar Sire.

Oversikt deltakarar sidan 2000

År	Antal løparar	Antal løp	Antal startar	Gj.snitt
2015	153	16	455	28
2014	150	14	376	27
2013	105	12	276	23
2012	124	14	323	24
2011	108	14	328	24
2010	153	14	412	29
2009	129	14	410	29
2008	92	14	313	22
2007	136	16	470	31
2006	126	15	510	34
2005	149	16	577	36
2004	126	15	481	32
2003	135	16	520	33
2002	138	16	579	36
2001	151	19	720	38
2000	123	19	704	37

Vi har eit godt miljø i gruppa, og har naturen som idrettsarena som gjev mange fine opplevingar for store og små.

AVSLUTNINGSFEST

Fredag 13.november var det avslutning for sesongen 2015. Ca 25 deltakarar møtte fram.

Premiering for sesongen var det store høgdepunktet.

I klassen under 17 år er kravet minst 4 løp, og det var 11 som klarte kravet. For dei over 17 år er kravet minst halvparten av treningsløpa pluss to nær o- løp

Her var det 13 som gjorde seg fortent til O-tallerken.

Klubbmeisterskapet er eit av dei store høgdepunkta der intern kniving ikkje er til å unngå.

Her vart det kun 13 deltakarar som møtte opp.

INNTEKTSGIVENDE ARBEID/DUGNADER

Orienteringsgruppa har inngått ei avtale med kommunen om turprosjektet Ål 52. Vi har laga turorientering med 10 turfavorittar / klippekort i pakka. O-gruppa har ansvar for utstyret og utsetjinga/etterkontroll. Vi får inntekt av kortsalet, og då er det opp til oss å selja produktet. For 2015 utgjorde dette en betydelig sum som vi kjem til å bruke på digitalisering av kart i framover.

Resultat orientering i Hallingdal 2015

Nær o-løp karusellen Hallingtreffen gjekk over 4 løp der dei 3 beste løpa telde. Poengrekning 12-10-8-7-6 osv. Ål fekk inga samanlagtsiggar, og berre 3 som fullførte 3 løp.

Nesbyen arrangerte Hallingdalsmeisterskapet individuelt 2.sept i øs, pøs regnvær. Her blei det to gull til Ål. Ole Feten i H13-14 og Eivind Torsethaugen i H60.

Hallingdalsmeisterskapet i stafett blei arrangert av Ål søndag 13. september. Ål stilte med to lag i år; Arnstein Sørbøen, Nils Kjell Kolbjørnsgard og Vidar Sire på førstelaget, og Knut Ivar Vestli, Guri Feten og Gaute Hagen Hallingstad på andrelaget. Førstelaget skuffet, og blei berre nr 4, medan andrelaget kom på plassen bak.

Natt-o løp blei avlyst i år pga manglande løypeleggjarar.

Det var størst deltaking på Fuglehovda 2.juni, med 45 løparar til start.

Nokre få løparar frå klubben har også vore litt utanom dalen, og vi oppmodar fleire til å bli med på arrangement utanfor Hallingdal for å teste nye og spanande o-terreng.

Deltakinga i 2015 har vore som dei siste åra, men vi håpar på fleire i 2016. Det gjeld spesielt i aldersgruppe 10 til 18 år



Kartsituasjon 2016

Ål IL orientering vil prioritere digitalisering av kart i åra som kjem. I første omgang satser vi på et kart i sentrum, men vi ser behov for å oppgradere andre kart også. Området rundt Liatoppen er spesielt interessant da det er i nærleiken av sentrum, samt at det her kan bli mogleg å arrangere skiorientering i framtida. I tillegg prøver vi oppgradere kartene rundt Torpo og Leveld skule slik at vi kan få i gang meir rekruttering der.

Dessverre er det store kostnader forbunde med digitalisering av kart, og da o-gruppa har begrensa med midler, vil denne jobben ta fleire år å få gjennomført. Men vi håper at idrettsklubbene i Ål, kommune og næringsliv kan bidra med midler slik at vi får det til. Gode kart kjem skule, næringsliv (bla Hallingdal feriepark), innbyggjarar i kommunen og turistar til gode i framtida.

Kartutsnitt søndre:



Terminfesta løp i Hallingdal 2016

Dato	Type	Arrangør	Område	Start
Onsdag 25. mai	Hallingtreffen 1	Nesbyen	Todalen	18:00
Onsdag 8. juni	Hallingtreffen 2	Hemsedal	Eikre	18:00
Onsdag 22.juni	Hallingtreffen 3	Ål	Vermelie	18:00
Onsdag 17.aug	H.M Individuelt	Ål	Fuglehovda	18:00

Onsdag 31.aug	Hallingtreffen 4	Gol	Solseter	18:00
Onsdag 14.sept	Hallingtreffen 5	Nesbyen	Driftslepa	17:30
Søndag 18.sept	H.M. Stafett	Hemsedal	Ulsåk	12:00

Løyper/klasser

Lengde	Nivå	Klasser
1,5 km	N-nivå	D/H 11-12, N-åpen (Ingen rangering)
3,0 km	C-nivå	D/H 13-14, D/H 17C, D/H70
3,0 km	A-nivå	D50, D/H60
3,5 km	A-nivå	D15-16, D17-18, D35, H50
4,5 km	A-nivå	D19, H15-16, H35
6,0 km	A-nivå	H17-18, H19

Startkontingent

Hallingtreffen og Hallingdalsmeisterskap: T.o.m. 16 år: 50,-
F.o.m. 18 år: 75,-

Hallingdalsmeisterskap i stafett: kr 200,- per lag

Premiering (minste krav):

Hallingtreffen: Full premiering: til og med D/H 13-14, og N-klasser
F.o.m 17 år kun klassevinnarar + valfritt etter deltaking.
Samanlagtpræmie til dei som har delteke på minst 3 løp.

HM.Individuelt: Full premiering i alle klassar t.o.m 16 år
F.o.m 17.år: 1/3 premiering.

H.M.Stafett: Dei tre beste laga samanlagt
+ løypevinnarane i dei tre etappane.

H.M.Stafett

1. etappe: ca 3,5 km A-nivå
Alle løparar unntatt H19
2. etappe: ca 2,0 km C-nivå
t.o.m. D16
f.o.m. D35 t.o.m. H14
f.o.m. H50
3. etappe: ca 5,0 km A-nivå
Etappen er tillatt for alle

Passeringspost på 1. og 3. etappe.



Hemsedal inn som vinnar av HK stafett 2015



DETTE MÅ DU IKKJE GÅ GLIPP AV.

BLI MED DU OGSÅ!!!

10 turfavorittar i Ål - Ål52 sitt
vandreprogram 2016

- 1.2 Toviki - Klevahytta - Iungsdalen
- 1.6 Tonatten
- 1.14 Rødungsberget
- 2.3 Lauvdalsbrea
- 4.2 Okslenuten
- 4.9 Hellingreset
- 6.7 Nasakamben
- 7.8 Buhovdnatten
- 7.9 Rødungshovda
- 8.5 Trøbergi



Ål 52 – 10 turfavorittar i 2016

Vi heldt fram med det populære aktivitetstilbudet med over 700 selde klyppekort i fjor. Turprosjektet er eit tilbod til alle som likar turar i skog, fjell og mark, og er ein aktivitet utan tidtaking som du kan ta når det passar deg. O-gruppa har i samarbeid med Ål kommune ti nye turar med klyppekort. Dette er det femte året vi har dette tilbodet i Ål 52 sitt vandrepogram.

På dei ti nye turane er det ei postkasse med bok der du kan skrive namnet ditt. Det er òg ein metall o-post med tang til klyppekortet ditt, og det er trekkepremiar på alle ti turane til dei som leverer inn kortet sitt. Klarer du minst 8 av turane, får du eit krus med turmotiv og turoversikt.

Du kan skrive andre familiemedlemer på klyppekortet og krysse av for ekstra krus. Ekstra krus kostar nesten like mykje som eit ekstra klyppekort. Det er berre eigaren av kortet som er med på trekkepremiar.

Du må gå inn på www.aal52.no der du kan få detaljert utskrift av turane. Klyppekort kan du få kjøpt hjå O-gruppa, G-sport, Norli, eller på turistkontoret. Kortet kostar kr 120,- og inkluderer eit krus. Kortet er laminert og tåler det meste. Hugs å få med ei gratis brosjyre om vandreturane når du kjøper klyppekort.

Det er seld mange kort allereie før start av tursesongen, og kjøp av kort er eit supert **gåvetips** dersom du vil gi bort litt trim med fine naturopplevingar. Postane står ute frå 7.juni til 9.oktober (om vêret tillet det). Det vert opning av turprogrammet tysdag 7.juni med tur til Okslenuten. Sjå annonse.

Det blir sett opp parkeringskilt og adkomstskilt til turane. All informasjon står på kortet og brosjyra.

Då er det berre å ynskje LYKKE TIL med mange fine turar.

Terminliste Nesbyen 2016

Dato	Løp	Sted	Kl.
Onsdag 11.05	Treningsløp	Skolekartet	18.00
Onsdag 18.05	Treningsløp	Bromma	18.00
Onsdag 01.06	Treningsløp	Todalen	18.00
Onsdag 15.06	Treningsløp	Svangtjern	18.00
Tirsdag 09.08	Treningsløp	Tunhovd	18.00
Onsdag 24.08	Treningsløp	Synstevatn	18.00
Onsdag 07.09	Treningsløp	Svangtjern	18.00
Onsdag 21.09	Treningsløp	Drifteslepa	17.30

Kort enkel løype 1,5 km – C-løype 3 km (ledelinjer)

Mellomløype ca 3,5 km A - Langløype ca 5 km A



Terminliste Hemsedal 2016



Alle løp er merka fra rv 52

Dato	Løp	Stad	Kl.
Onsdag 11.05	Treningsløp	Hjelmen	18.00
Onsdag 18.05	Treningsløp	Svøo	18.00
Onsdag 01.06	Treningsløp	Tuv Boligfelt	18.00
Onsdag 15.06	Treningsløp	Trøim Bekkedalen	18.00
Onsdag 30.06	Treningsløp	Fossheim	18.00
Onsdag 01.07	Treningsløp	Synarsvaet	18.00
Onsdag 10.08	Treningsløp	Lio Enitch	18.00
Onsdag 24.08	Treningsløp	Langeset Hødnset	18.00
Søndag 04.09	Sykkellorientering	Idrettsplassen	13.00
Onsdag 21.09	Treningsløp	Eikre	17:30
Onsdag 28.09	Nattløp	KRIK	20.00

Aktuelle løp utanfor Hallingdal 2016

Dato	Beskrivelse	Arrangør
5.mai	KM mellom	Eiker OL
14.- 15.mai	Pinseløp	Kongsberg
24.-26. juni	O-Festivalen	Sarpsborg OL
8.-10.juli	Heidalsviku	Tormod OL
5.-10.aug	O-landsleir	Konnerud IL
10.aug	Kretsstafett	Konnerud IL
3.sept	KM lang Buskerud	Kongsberg OL
4.sept	KM stafett Buskerud	Kongsberg OL



HALLINGDAL

ØKONOMISERVICE AS

32 02 93 20 Elvevn 4, 3550 GOL

E-post: firmapost@hallok.no

REGNSKAP – LØNN – ÅRSOPPGJØR – FAKTURERING

tlf. 32 08 10 64