

## Hva er turorientering?

- Turorientering er et **tilbud til alle** som liker turer i skog og mark.
- Turorientering er en aktivitet **uten tidtaking**, uten fastsatt start og mål, og uten faste turdager.



- Turorientering gir deg muligheten til å lære å **mestre bruk av kart og kompass**.
- Turorientering er en flott måte å **bli kjent i marka** på.
- Postene henger ute hele sesongen. Du kan finne dem **når du vil** og i den rekkefølgen du vil. Du kan orientere alene eller **sammen med andre**.

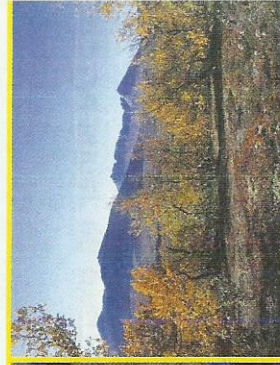
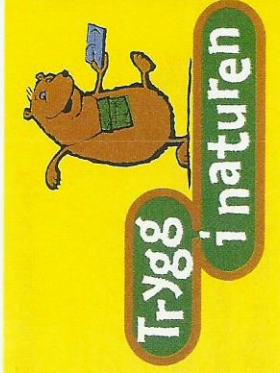
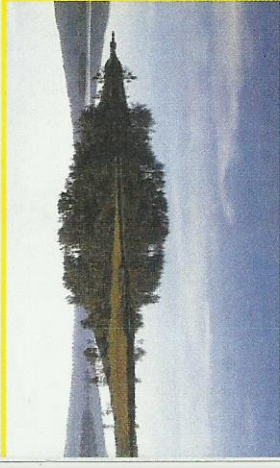
## Turorientering i mange varianter

Det er stor variasjon i tilbudet. Noen arrangerer kan tilby Sykkelposter, Ti på topp, poster ved kulturminner, flotte utsiktspunkt eller andre naturperler. Turorientering gir god mosjon og mulighet til å kombinere familievennlig postjakt med opplevelser i flott natur. Mange arrangerer tilbyr turorientering i nærmiljøet, "Nærtrim". Dette er et opplegg hvor postene er enklere å finne, og de henger gjerne langs stier og veier. Avstanden mellom postene er også kortere. Nærtrim passer godt for barn, barnefamilier, nybegynnere og de som ønsker kortere turer.



## Den naturlige lekeplassen

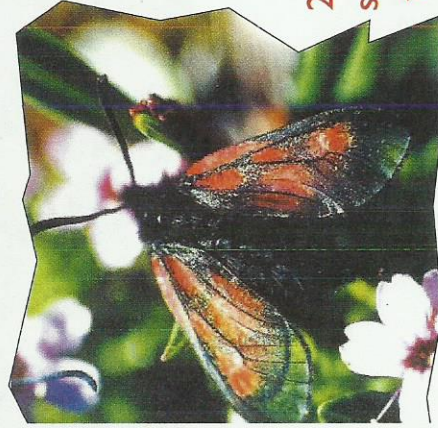
Mangfoldet i naturen gir barna mange utfordringer og muligheter til spennende opplevelser. Gleden over å finne "skattene" i skogen gir mestringsfølelse og selvtillit. Turorientering gir en god start på livet!



## Hvordan komme i gang?

Det materiellet du trenger for å komme i gang med turorientering, har arrangørene samlet i **deltakerkonvolutter** som legges ut til salg i sportsforretninger, på utfartssteder, på bensinstasjoner el.l.

I konvolutten vil du finne kart der pos-  
tene er angitt, nødvendig informasjon  
fra arrangøren og ofte



en enkel innføring i bruk  
en av kart og kompass.  
Det er ca **250 klubber**  
som arrangerer **turorientering**,  
så sjansen til å

finne et opplegg i nærheten av ditt hjemsted er stor.

Du finner en oversikt over alle arrangører og mer informasjon om turorientering på Norges Orienteringsforbunds hjemmeside, [www.orientering.no](http://www.orientering.no).

Adresse til lokal arrangør eller utsalgssted:

## Vil du lære mer?

Norges Orienteringsforbund har utarbeidet brosjyrer, arbeidsark og litteratur for de som ønsker å lære mer om kart og kompass. Dette fåes kjøpt gjennom Idrettsbutikken,

[www.idrettsbutikken.no](http://www.idrettsbutikken.no)

E-post: [idrettsbutikken@klubben.no](mailto:idrettsbutikken@klubben.no)

**God tur - hilsen**



**NORGES ORIENTERINGSFORBUND**

[www.orientering.no](http://www.orientering.no)

E-post: [nof@orientering.no](mailto:nof@orientering.no)

Tlf: 21 02 90 00

# Turorientering

## - legg igjen klokka hjemme

- men ta gjerne barna med!



NORGES ORIENTERINGSFORBUND

## TUR-ORIENTERING I OMRÅDENE ALVØEN, KANADASKOGEN OG KROHNEGÅRDEN

Bergen 1.april 2014

Fra 1. mai vil årets 40 poster være satt ut i terrenget.

15 poster i Alvøen.

15 poster i Kanadaskogen

10 poster i Krohnegården

Alle 40 postene vil bli stående i terrenget ut oktober måned.

**Alvøen:**

I Alvøen har vi som tidligere lagt postene nord og syd i kartet. I nord er postene 1-8 i lagt øst for Alvøveien. I syd er postene 9-15 lagt syd for Storavatnet mot Hetlevik.

For postene 1-8, er det fint å parkere på den store parkeringsplassen for Alvøen idrettspark.

For posten 9-15 kan du parkere i området ved Kiwi. Atkomst er fra 558 Haakonsvernveien og videre på Mathopsveien.

**Kanadaskogen:**

I Kanadaskogen har vi i år valgt å legge postene langs to rundløyper. Post 16 – 22 ligger langs vei og sti vest for turveien mellom Spelhaugen og Nipedalen.

Post 23-30 ligger langs stiene til Viggohytten og Laksevågshytten.

Parkeringsplasser finner du i Tennebekken, Nipedalen, Nordnesdalen og Spelhaugen, i helgene er det også mulig å parkere nedenfor Betanien sykehjem.

**Krohnegården:**

I Krohnegården er 9 av postene lagt rundt vannene vest for Krohnegårdsveien.

Postplasseringer er lagt med kort avstand til veier og stier. Turorientering her passer spesielt godt for barnefamilier. Her kan du også kombinere turorientering med et besøk på den fine badeplassen ved Storavatnet, hvor post 6 er plassert på «doveggen».

På kartet er merket noen av parkeringsmulighetene som er i området.

Vi hører gjerne fra deg hvis du har kommentarer til vårt turorienteringsopplegg.

Håper du vil få en fin opplevelse på dine vandringer i skogen.

Du må selv tegne inn postene for Alvøen og Kanadaskogen fra vedlagte kopier til originalkartene.

**Vær nøyaktig med påtegningen.**

Postene er markert med orange/hvitt plastflagg påført postnummer og bokstavkode.

Postene kan oppsøkes i den rekkefølge du selv ønsker. For hver post som oppsøkes, overføres bokstavkoden til vedlagte kontrollkort.

Ekstra kart og/eller kontrollkort kan kjøpes fra ÅRSTAD IL.

Klubben vil også sende TUR-O merket til de som har oppnådd min 310 poeng,