

Ski-orientering - noe for deg?

# Norsk Orientering arrangerer samlinger og konkurranser sesongen 2011-12



Foto: Vidar Benjaminsen

*Det som karakteriserer skiorientering er at konkurransen foregår i et ferdig oppkjørt løypenet, hvor utfordringene i stor grad dreier seg om å finne rett (raskest) veivalg frem til posten. Kartet har løperne i et stativ på brystet, slik at det kan leses i fart.*

## Dette er ski-o

I skiorientering kombinerer du langrenn og orientering, noe som gjør idretten ekstra spennende og utfordrende. Det er en meget relevant måte å trene o-teknikk med tanke på vanlig orientering. Det konkurreres i flere øvelser som sprint, mellom- og langdistanse samt stafett.

Orienteringselementet er ikke nødvendigvis vanskelig da posten alltid ligger på et oppkjørt skispor. Men man må tenke framover og fatte raske beslutninger siden man ofte beveger seg raskere på ski enn til fots.

## Samlinger og konkurranser 2011 - 2012

Det blir arrangert åpne ski-o samlinger for ungdom 13-16 og junior. På disse samlingene deltar også landslagsgruppene.

Åpne ski-o-samlinger		
18. - 21. aug	Trondheim	Barmark
21. - 23. okt	Kongsberg	Barmark
24. - 27. nov	Skei	Ski
Hovedkonkurranser		
7. januar	Hovedløpet for 14-16 år	
8. januar	NM stafett	
14. - 15. januar	Ski-o treff	Budor
21. - 22. januar	NM mellom og lang	

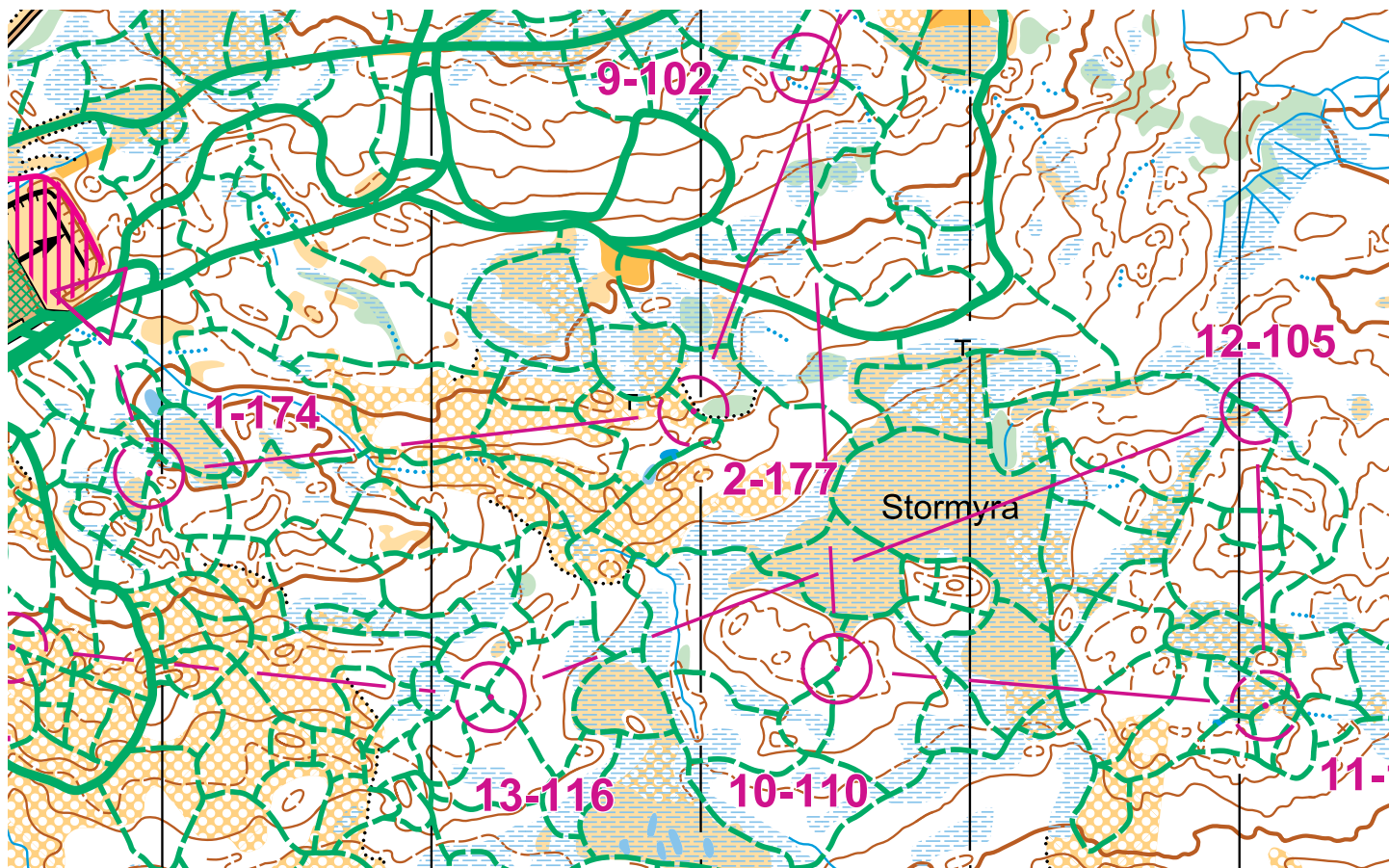


Foto: Vidar Benjaminsen

Følg med i terminlista og for mer info om samlingene på [www.orientering.no](http://www.orientering.no)

Se også neste side →

## Litt om kart og løyper



Løypa legges på samme måte som om sommeren, men postene ligger i skisporene. Det er ingen postbeskrivelse og postkoden trykkes på kartet ved posten (se karteksempelet).

På et vanlig orienteringskart trykkes skisporene med grønn farge. Sporenes kvalitet markeres som følger: Spor med full skøytebredde (>2 meter) markeres med heltrukken grønn linje, spor med mindre bredde (1-1,2 m) markeres med stiplet grønn linje og oppgatte spor markeres med prikket grønn linje. Alla spor kjøres opp rett før konkurransen og utøverens jobb blir å finne den raskeste veien mellom postene.



Foto: Vidar Benjaminsen

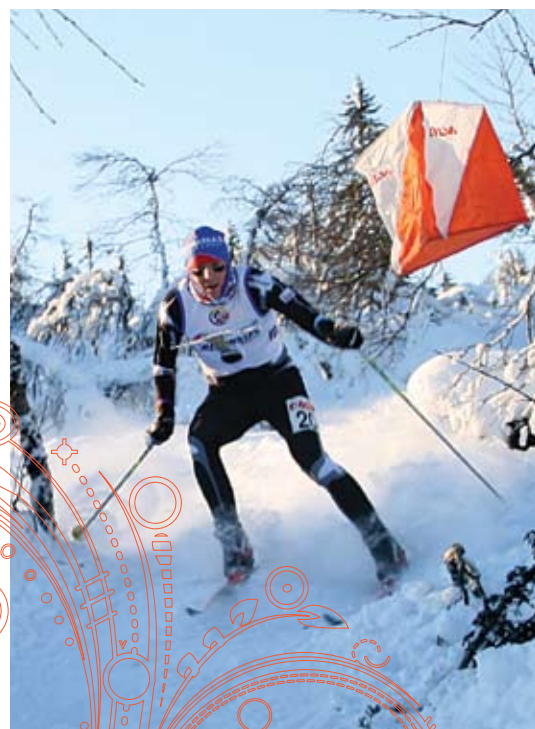


Foto: Reidunn Hallan

Vil du vite mer om ski-o, følg med på [www.orientering.no](http://www.orientering.no) og [www.ski-o.com](http://www.ski-o.com)