



TurO-Nytt #3– Juni 2023

Informasjon

Mellomrapportering til forbundet – frist 25. juni

NOF trenger en mellomrapportering på TurOrientering som er solgt «offline»/manuelt fra klubber. Det vil si alt salg som har foregått manuelt i butikk, over disk, andre utsalgsteder enn i nettportalen Turorientering.no. Alt nettsalg har vi oversikt på. Vi ønsker en indikasjon på hvordan det går etter årets oppstart. Noen klubber vil rapportere mindre tall, pga sen start (snøforhold). Dette er vi klar over.

Vi ber om **4 tall** fra klubben – solgte enheter frem til ca 20. juni.

1. Hvor mange solgte Turo-konvolutter er solgt.
2. Pris på TurO-konvolutten.
3. Antall solgte kontroll/klippekort
4. Pris pr kontroll/klippekort

NB: Alt som er solgt via nettet har forbundet oversikt over.

Slik skal du legge inn tallene – likt som årlig rapportering i desember 2022.

- Logg inn som administrator i www.turo.no
- Gå til **Årsrapport** under Turorientering i kontrollpanelet (venstre side)
- Legg inn de tallene vi etterspør og husk å LAGRE
- IKKE trykk på FERDIGSTILLE! (pga tallene skal endres senere ved sluttrapportering i november)
- Du er ferdig! TAKK 😊



Idrettsbutikken.no

Merker

Merker i butikken er på lager igjen som kan bestilles av klubber. Husk å vær ute i god tid for å bestille til sesongslutt, slik at vi kan bestille flere hvis vi går tom.

Gratis aktivitetspakke til FINN FRAM dager eller tilsvarende

Vi har aktivitetspakker igjen på lageret fra i fjor som vi gjerne deler ut gratis til klubber som ikke tidligere har mottatt en slik pakke, men som gjennomfører Finn Fram dag ila 2023. Det er førstemann til mølla prinsippet. Porto betales av klubben. Send epost til forbundet ved Mårtensson, Jörgen Jorgen.Martensson@orientering.no



Nyhet! TurO-klubben Norge!



Dere er kjent med at vi har etablert en ny nasjonal klubb, kalt TurO-klubben! En klubb uten forpliktelser, men lønnsom for våre brukere fordi den gir gode fordeler i form av gratis turer! Antallet medlemmer øker, og flere medlemmer er hjertelig velkomne. Hjelp oss å dele dette budskapet videre til deres deltakere via epost eller andre kanaler.

Til en lav årlig medlemsavgift kr 50,- vil medlemmene få tilgang til mange gratis turer, spredt omkring i landet. Ved inngåelse av medlemskap, får medlemmer automatisk gratis tilgang til turene, informasjon og nyttige tips.

TurO-klubben er for absolutt alle i alle aldre. Den er et supplement til de lokale etablerte arrangører i landet og vil blant annet bidra til å synliggjøre mosjons-aktivitetene til et større publikum både sommer og vinter.

Norges Orienteringsforbund er ansvarlig for den nye nasjonale klubben, som på kort tid har fått nær 200 medlemmer. Vi håper at mange flere velger å bli medlem, og at det også kan føre til nye turgrupper og fellesskap rundt omkring i Norge! Les mere om [Turoklubben.no](https://turoklubben.no)



TurOrientering – Vi tar helsen på alvor!



Naturens pusterom – er et pilotprosjekt hvor Aktiv mot Kreft og Norges Orienteringsforbund samarbeider med å starte opp et aktivitetstilbud til noen utvalgte Pusterom/steder i Norge, hvor nærliggende klubber er involvert.

O-klubbene gjennomfører innføringskurs og fellesturer med pasienter tilknyttet pusterommene, og de får et tilbud om kjøp av TurO-

konvolutter til en hyggelig pris. Pusterommene som inngår i piloten er; Bærum Sykehus, Radiumhospitalet, Ullevål sykehus og Lovisenberg, Sykehuset Telemark HF, Stavern Kysthospitalet og Pusterommet Kongsberg. Vi er svært takknemlig for det flotte engasjementet klubbene legger i dette og vi har mottatt mange gode tilbakemeldinger. Blir piloten en suksess, vil prosjektet rulle videre ut til alle pusterommene i Norge i 2024. Flere klubber vil da også bli inkludert.

Kjenner klubben noen som er rammet av kreft og trenger å komme i gang med en tilpasset aktivitet som gir motivasjon, behandling og inspirasjon, kan dere gjerne dele informasjon om dette samarbeidsprosjektet.

Initiativtageren for dette samarbeidet er Pusteromsbruker ved Bærum sykehus, Turid Williksen. Turid benyttet TurOrientering sommeren 2022 for å bygge opp kroppen etter operasjon og påfølgende cellegift-behandlinger gjennom



vinteren. Hun opplevde at TurOrientering ikke bare var svært gunstig for å bygge opp kroppens styrke, kondisjon og balanse, men at det også ga en svært god mental terapi, da det å gå «på skattejakt» i naturen tok fokus bort fra den uhelbredelige sykdommen.

Budstikka



Aktiv mot kreft er en veldedig stiftelse etablert av Grete Waitz og Helle Aanesen. Stiftelsen jobber for at persontilpasset trening blir en standard del av kreftbehandlingstilbudet i Norge. For å tilrettelegge for dette etablerer Aktiv mot kreft treningssentre (Pusterom) på norske sykehus hvor kreftpasienter kan trene i trygge rammer og med kyndig veiledning før, under og i en tid etter behandling.

For mer informasjon om aktivitetstilbudet TurOrientering – Naturens Pusterom;
Les mer her; [Turorientering - Aktiv mot kreft](#)

Del opplevelsene på Facebook



Bli med i brukergruppen «Turorientering i Norge» for turo-folket!

Her deles det bilder fra turer, og annen nyttig informasjon som gir inspirasjon. Del arrangørens nyheter om turer som publiseres! Andre kan bli inspirert av klubben eller dine opplevelser og anbefalinger til å ta turen og reise til nye steder for å ta poster. Gå til siden; [Facebook](#)

Tips & Råd

- ☑ Arrangøren kan teste QR kodene på sine poster før publisering i appen.
 - Gå til Sidemeny>innstillinger>arrangørinnstillinger>vis alle turer
- ☑ Sett en post nærmere startpunktet, eks utfartparkeringsplassen eller naturlig sted for start av en tur. Dette vil nok glede mange, ikke minst barn.
- ☑ Planlegg høstens TurO-natt for deres deltakere.
 - Lag en tur med ca 6 refleksposter, starttid når det er blitt mørkt i oktober, spennende og skummelt! Fakler og bål ved start/ mål. Be deltakerne selv ta med pølser!
- ☑ FAQ på turo.no blir stadig oppdatert med nye spørsmål og svar. Bør noen flere inn, gi oss beskjed.
- ☑ Kjære o-klubber, vi trenger enda flere grønne og blå turer. Vi har så mange flotte stier i vårt land som er typiske blå turer 😊



**Vi ønsker alle snart en riktig
god TurO-sommer!**

