

DUMMY-DILTEN

Turorientering i Lillomarka 2022

www.turorientering.no

Heftet
koster kr.450,-

118 poster fordelt på 10 kart

Fra 26. mars til 10. oktober

Flotte turforslag i Lillomarka

Gjestekart i Østmarka



Velkommen til Dummy-Dilten 2022

Turorientering gir mosjon og flotte turer i skog og mark. Du blir kjent i marka utenfor de vanlige stiene og veiene i marka, og du lærer deg å lese kart og bruke kompass. Du velger selv startsted, starttid, postrekkefølge og tempo! Du kan dilte alene eller sammen med andre. Full frihet!

Dummy-Dilten 2022

Det er 80 poster i årets Dummy-Dilt. I tillegg har vi et gjeste-kart fra Ola Dilt i Østmarka (Lutvann) med 15 poster. Vi samarbeider med Oppsal orientering og deres turorientering. Også Stolpejaktens kart over Romsås med 15 poster inngår, og dette er også åpningspostene på årets dilt. En egen Dummy-Dilt dag 9. mai har 8 poster ute kun denne dagen.

Åpningsdag

Åpningsdag for Dummy-Dilten er onsdag 24. mars. Da setter vi ut 15 stolper i Stolpejakten på Romsåskartet. Disse stolpene gir poeng i Dummy-Dilten. Kart til åpningspostene kan printes fra www.turorientering.no/lillomarkao/turblogg/2021/

Postene står ute

Tidligposter Romsås: 26. mars – 10. oktober
Dummy-Dilten (1-60): 1. mai – 10. oktober
Fjernposter (61-80): 1. juni – 10. oktober
For gjestepostene i Ola Dilt, se informasjon på kartet.

Vi forsøker å sette ut poster tidligere enn angitt. Informasjon om dette og eventuelle andre endringer blir fortløpende lagt ut på www.turorientering.no/lillomarkao/turblogg/2021/

Postmarkering og registrering

Postene er markert med plater i oransje og hvitt. På platene står postnummer og postkode, samt en ny QR-kode. Du kan nå enten scanne QR-koden i Tur-o appen, eller skrive ned post-koden på baksiden i dette heftet. Dette kan sendes inn ved sesongslutt - eller du kan notere koden på digitalt klippekort på <http://turorientering.no/lillomarkao/> når du kommer hjem.

Hvis du mener at en av postene ligger feil eller er fjernet, er det fint om vi får beskjed snarest mulig – kontakt Richard Larsson tlf. 48 10 65 09 eller Johan Mattsson, tlf. 90 98 29 37, e-post: leder-lillodilten@lillomarka.no eller på Dummy-Diltens blogg på www.turorientering.no/lillomarkao/turblogg/2021/

Dummy-Dilten og Mini-O-Dilten på nett

<http://turorientering.no/lillomarkao/>

På bloggen vil du finne nyheter og nyttig informasjon gjennom hele sesongen. Bloggen kan du også bruke for informasjon om tapt/funnet eller fortelle om hyggelige turopplevelser.



Årets nyheter

Alle kart i A4 i eget hefte
10 poster per kart
QR-koder som registrering i Tur-o app
Ny Facebook-side

Du kan registrere at du har vært på postene på denne nett-siden. Dette gir en mulighet for en uhyggelig konkurranse om hvem som samler flest poeng i Dummy-Dilten – og man kan fortløpende se hvordan man ligger an i forhold til andre Dummy-Diltene. Klippekortet i papp må fortsatt sendes inn for registrering av poeng til merker og plaketter.

Avslutningen

Avslutningen arrangeres sammen med Stolpejakten lørdag 13. november kl 10-14 på Grorud Senter. Det blir salg av merker og plaketter og premier for Stolpejakten. Barn som møter opp på avslutningen får også Dummy-Dilt-diplom. NB! Vennligst noter at

vi ikke tar imot kontanter, kun Vipps eller bankkort. De som har nok poeng til merke- eller plakett, men som ikke kan hente disse på avslutningen, kan hente i Norli bokhandel på Grorud senter i tiden 15.11 – 22.11 mot et lite gebyr.

Poeng, merker, plaketter og hedersplaketter

Hvert år kan du kjøpe Dummy-Diltens merke på grunnlag av oppnådde poeng. Du kan kombinere poeng fra Mini-Dilten. NB! Kontrollkortet kan kun inneholde ett navn. Dersom det er flere i husstanden som vil ha egne kort kan disse lastes ned fra <http://turorientering.no/lillomarkao/> og printes ut.

Du kan ta bronse, sølv eller gullmerke. Oppnådde poeng gir også plakett poeng som gir rett til å kjøpe plaketter eller hedersplaketter. Se tabellen under for mulige poeng, plakett poeng og grenser for utmerkelser.

Aktivitet	Maksimalt oppnåelige poeng (995)
Dummy-Dilten	600
Mini-O-Dilten	200
Tidligposter/Stolpejakten	45
Dummy-Dilt dagen	45
Ola Dilt, gjesteposter	45
Turmarsj	60

Slik ser Dummy-Diltens poster ut



Tabellen nedenfor viser merker du kan oppnå etter hvert som du har samlet seg postpoeng.

Merke	Poenggrense	Plakettpoeng oppnådd
Bronse	150	1
Sølv	400	2
Gull	600	3
Gull	800	4

Tabellen nedenfor viser utmerkelser du kan oppnå etter hvert som du har samlet seg plakettpoeng.

Utmerkelse	Bronse	Sølv	Gull
Plakett	9	13	25
Hedersplakett	40	50	60
Skjold			75
Ærespris			100

For å samle plakettpoeng, må postpoengene for hver sesong registreres i vår database. Derfor ber vi om at du ved sesongslutt sender inn kontrollkortet innen 15. oktober 2021. Husk å krysse av for bestilling av merker, plaketter eller hedersplaketter. Ved flytting bør tidligere adresse også oppgis. Vi ønsker også at du opplyser om aktuell e-postadresse. Innsending av kontrollkort til: lillodilten@lillomarka.no eller post til Nils Ragnar Liholt, Karuslia 18, 1481 Hagan.

Arrangør

Dummy-Dilten arrangeres av frivillige medlemmer av Lillomarka O-lag. Turorienteringen ble startet i Grorud IL i 1969 og videreført av LOL fra klubbens oppstart i 1985.

Dummy-Dilten starter

lørdag 26. mars 2022

Det vil være åpning av Lill-O-Dilten 19. mars Det er ingen stand eller markering, men vi setter ut 15 stolper i Stolpejakten som også inngår i Lill-O-Dilten. Postene har utgangspunkt fra Grorud senter og går en runde opp mot Romsås.



Ny app og webportal i 2022

Her vil vi komme en standardisert tekst fra NOF om å laste ned appen og registrere deg inn. Blant annet at familier kan nå registreres som en gruppe, felles registrering, osv.. tekst og bilder kommer.



Du er med på Norges beste mosjonskonsept!

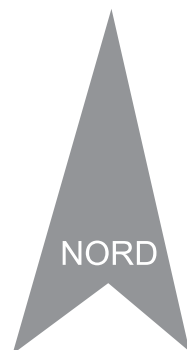
www.turorientering.no

Fordelene med et Tur-o-hefte

- All informasjon samlet i ett hefte. Hftet må være på 4, 8, 12, 16 sider osv.
- Kombiner salg av tur-o-heftet med salg av enkeltkart og pakker på Turorientering.no.
- Alle kart i A4-utsnitt tilrettelagt for print av kart hjemme ved kjøp på Turorientering.no. Fordel poster fra større kart til A4-utsnitt. Mulighet for ett A3-kart på midtsidene.
- Print/trykk av hefter er fleksibelt fra 10 stykk til 1000-vis. Ettertrykk av opplag i lave antall – ingen svinn.
- Hftet kan perforeres i ryggen på alle innsider for enkel utriving.
- Enkel pakking – heftet kan pakkes i en plastlomme slik at kunden får beskyttelse til alle kartene. Minimal dugnadsjobb.
- Egne sider med informasjon om klubben, om karttegn, annonsører, arrangementer, nye slipp av tur-o-kart osv.
- Alle klubber/arrangører får korrekturer før endelig versjon trykkes og leveres.
- Hftet leveres samtidig som PDF. Kartbladene i heftet kan leveres som separate JPG og PDF-sider for enkeltsalg.

Dette eksempelheftet er utarbeidet av Benjamin Sats & Trykk for Norges Orienteringsforbund. Hftet er basert på Lillomarka O-lags hefte for Lill-O-Dilten som ble utgitt for første gang til 2021-sesongen. Tilbakemeldingene fra brukerne var i hovedtrekk veldig gode.

Postene står ute fra 1.5 – 10.10.2022, men kan bli satt ut tidligere. Følg med på turbloggen på turorientering.no for informasjon om endringer.



Trollvann



Troll-
veis-
krysset

Grefsenkollen



Informasjon på kartene

- Kartnavn
- Utgiver
- Målestokk og ekvidistanse
- Nordpil
- Postbeskrivelse
- Når står postene ute
- Parkeringsmuligheter
- Kollektivtransport/holdeplasser
- Tur-o-logoene - velg kategori ut fra vanskelighetsgrad på postene
- Miljødirektoratets logo skal med på kart med Grønne turer

Isdammen



Ake-
bakken



Grefsenkleiva



Post	Postbeskrivelse	Poeng
31	Råsig	5
32	Under s. skrent	5
33	Hytte	5
34	Steinblokk	5
35	Under n. skrent	5
36	Under s. skrent	5
37	Stein	5
38	Kolle	5
39	Under skrent	5
40	Grøftemøte	5



Lofthus

Målestokk 1:8 000
Ekvidistanse 5m

Lillomarka OL
Grefsenkollen

Oversiktskart Dummy-Dilten 2022



Det viktigste for begynnere

La veivalgene gå langs ledelinjer

Det er detaljer på kartet som er lett å følge - veier, stier, grøfter, jordekanter, vannkanter mm.

Hold kartet orientert

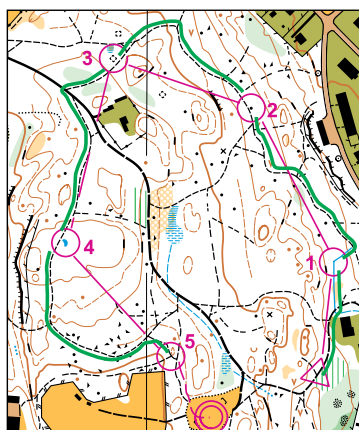
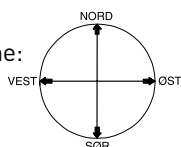
Hold kartet slik at kart og terreng stemmer overens.

Ha nord på kartet mot NORD, den retningen som den røde delen av kompassnåla peker mot.

Den røde delen av kompassnåla peker mot nord



Hoved-
retningene:

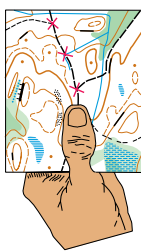


Holdepunkt

Det er et sted på kartet der du er sikker på hvor du er - stikryss, grøftemøte, jordehjørner mm.

Tommelgrepet

Hold den ene tommele på kartet der du er og flytt den på kartet etter hvert som du beveger deg fra holdepunkt til holdepunkt.



Kartkontakt

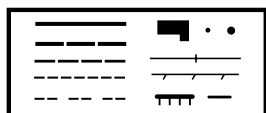
- det aller viktigste

Gode løpere vet nesten alltid hvor de er på kartet, selv om de holder stor fart. Nettopp derfor kan de løpe fort uten på bomme. Du er **BEGYNNER** og **MÅ GÅ** for å greie å følge med på kartet.

Tegnforklaring orienteringskart

	stor vei
	kjørevei
	traktorvei
	stor sti
	sti
	uthogd linje, annen trasé
	kraftlinje
	tydelig vegetasjonsgrense
	gjerde, steingjerde
	lite tårn, leikehytte o.l.
	bygning, ruin, annen spesiell detalj
	stup, skrent
	stein, stor stein
	blokkfelt, steinklynge
	ur, steingrunn
	høydekurver
	hjelpekurver
	liten kolle, grop
	lita grop, hull
	brønn, vannfylt grop
	vann
	stor bekk
	bekk, grøft
	flombekk, utydelig grøft
	utydelig myr
	tydelig myr
	smal myr, farlig myr
	åpent lettøp område
	åpent lettøp område med spredte trær
	åpent område
	åpent område med spredte trær
	hage, bebyggelse
	skog, nedsatt løpbarhet
	skog, dårlig løpbarhet
	undervegetasjon, nedsatt løpbarhet
	undervegetasjon, dårlig løpbarhet
	vegetasjon, ikke løpbar
	dyrka innmark
	parkeringsplass o.l.
	berg i dagen

Hva betyr fargene på kartet



Svart er veier, stier, bygninger og annet som mennesker har laget, men også steiner, skrenter og stup.



Brun er høydekurver som viser hvordan landskapet er formet (åser, koller, groper, mm). Asfalterte plasser, parkeringsplasser og hovedveier er også brune.



Blått er det som er vått. Vann, elver, bekker, spesielle vanddetaljer og myrer.



Gult er jorder og åpne- og halvåpne områder. Jo gulere, jo mer åpent. På dyrket mark er det i tillegg sorte prikker.



Grønt betyr skog med nedsatt løpbarhet. Jo grønnere, jo tettere er skogen.

Hvitt er vanlig skog som det er lett å komme fram i.

Bestilling av merker og plaketter!

Kryss av for det du ønsker å kjøpe (æresprisen deles ut gratis)

Poengkrav	Merker				Plaketter			Hedersplaketter			Skjold	Æres- pris
	Bronse	Sølv	Gull		Bronse	Sølv	Gull	Bronse	Sølv	Gull		
Postpoeng	150	400	600	800								
Plakettpoeng	1	2	3	4	9	13	25	40	50	60	75	100
Ønskes kjøpt												
Priser	kr.50,-				kr.250,-			kr.350,-			kr.500,-	Gratis

NYHET: Merke- og plakettutdeling på Grorud senter lørdag 13. november 2021 kl. 10.00 - 14.00

Merker og plaketter **kan hentes** på avslutningen 13. november. **Blir det ikke hentet der**, kan det utleveres hos Norli bokhandel, Grorud Senter, fra 15. til 22. november 2022.

Postbeskrivelser og poeng Dummy-Dilten

Breisjøen

Post	Kode	Postbeskrivelse	Poeng
1		Søkk	5
2		Vannfylt grop	5
3		Høydepunkt	5
4		Kolle	5
5		Kolle	5
6		Høydepunkt	10
7		Mlm. høydepunkt	5
8		Søndre stein	10
9		Under n. skrent	5
10		Under ø. skrent	10

Årvollåsen

11		Høydepunkt	5
12		Under skrent	5
13		Under skrent	5
14		Stein	5
15		Stein	5
16		Høydepunkt	10
17		Under skrent	10
18		Stein	10
19		Kolle	5
20		Stein	5

Store Gryta

21		Stein	10
22		Myr	10
23		Under skrent	10
24		Stein	10
25		Vest i myr	5
26		Stein	5
27		Myr	5
28		Stein	5
29		Søkk	5
30		Høydepunkt	5

Grefsenkollen

31		Råsig	5
32		Under s. skrent	5
33		Hytte	5
34		Steinblokk	5
35		Under n. skrent	5
36		Under s. skrent	5
37		Stein	5
38		Kolle	5
39		Under skrent	5
40		Grøftemøte	5

Linderudkollen

Post	Kode	Postbeskrivelse	Poeng
41		Stein	10
42		Vest på kolle	10
43		Stimøte	10
44		Stein	10
45		Under stup	10
46		Høydepunkt	5
47		Kolle	5
48		Under stup	5
49		Under stup	5
50		Stein	5

Langsetløkka

51		Høydepunkt	5
52		Ruin	10
53		Høydepunkt	5
54		Spesiell detalj	5
55		Under skrent	10
56		Kolle	5
57		Høydepunkt	10
58		Kolle	10
59		Ruin	5
60		Myr	10

Bjønndalen

61		Kolle	10
62		Sør i myr	10
63		Myr	10
64		Under skrent	10
65		Under skrent	10
66		Åpent område	10
67		Myr	10
68		Kolle	10
69		Stein	10
70		Vannfylt grop	10

Sinober

71		Kolle	10
72		Høydepunkt	10
73		Høydepunkt	10
74		Øst på kolle	10
75		Kolle	10
76		Høydepunkt	10
77		Høydepunkt	10
78		Sør i myr	10
79		Nord i myr	10
80		Høydepunkt	10

Tidligposter/Stolpejakt Romsås

Post	Kode	Postbeskrivelse	Poeng
SJ1		Velkommen til Romsås	3
SJ2		Store Ravnkollen	3
SJ3		Ravnkoll-utsikten	3
SJ4		Panoramastien	3
SJ5		Skognissens fotavtrykk	3
SJ6		Tusenårstreet	3
SJ7		Sverre Iversen	3
SJ8		Odvar Solberg	3
SJ9		Svarttjern skole	3
SJ10		Emanuel fjell lekeplass	3
SJ11		Romsås senter	3
SJ12		Bigården	3
SJ13		Orremyr-utsikten	3
SJ14		Orremyrtrappa	3
SJ15		Romsås stasjon	3

Gjesteposter Ola Dilt

OD1		Under skrent	3
OD2		Stein	3
OD3		Under skrent	3
OD4		Stein	3
OD5		Under skrent	3
OD21		Steinblokk	3
OD22		Stein	3
OD23		Under skrent	3
OD24		Under skrent	3
OD25		Kolle	3
OD51		Søkk	3
OD52		Kolle, nord på	3
OD53		Høydepunkt, SØ	3
OD54		Steinmur, sør på	3
OD55		Stein	3

Dummy-Dilt dagen 9. mai

A			10
B			5
C			5
D			5
E			5
F			5
G			5
H			5

Turmarsjer

27.6		20	3.8		20
Lillomarkavandringen					20

FRIST for REGISTRERING av poeng etc. er 15. oktober.

NAVN:..... F.ÅR:.....

ADRESSE:.....

POSTNR:..... POSTSTED:.....

E-POST:.....

**Sum postpoeng
i 2022:**

Sum plakett
(inkl. årets poeng):

Dersom du ønsker å kjøpe merker eller plaketter, fyll ut og send til: Nils Ragnar Liholt, Karuslia 18, 1481 Hagan eller e-post lillodilten@lillomarka.no **Se og side 7!**