



Innbydelse Åpen O-helg 14.-15.november 2025

Forbundet og landslagsteamet arrangerer Åpen O-Helg i Osloområdet med totalt tre sprintøktar fredag og lørdag. For ytterligere løp denne helga anbefaler vi Langløpet i Østmarka arrangert av Oppsal Orientering på søndagen.

Påmelding og økter fredag og lørdag vil være åpne for løpere fra og med 15 år kommende sesong (2011-årgang) som har plan om å enten løpe hovedløp, norgescup eller NM. Denne begrensningen er gjort av hensyn til praktisk gjennomføring av øktene.

All påmelding til øktene gjøres på ordinær måte i Eventor. Sprintøktene har påmeldingsfrist tirsdag 11.nov. Kr 50 pr økt vil bli fakturert klubber i etterkant.

Logistikk og eventuell overnatting ordnes av hver enkelt selv. I utgangspunktet skal det være relativt enkel kollektivtransport med t-bane, trikk eller buss til alle økter. Eventuelle oppholdssteder mellom økter organiseres av hver enkelt selv, men et tips er Bislett Stadion med gratis inngang til garderober for eksempel på lørdag. Kafeer i byen er også bra.

Program (her vil det komme oppdateringer til PM):

- **Nattsprint fredag kl 17 – Jordal Amfi – 5-6 km – Håvard Haga**
- **Individuell lørdag kl 10 – Pilestredet – 3-3,5 km – Anders Nordberg**
- **Heat lørdag kl 14 – St. Hanshaugen – 3 x 2 km – Anders Nordberg**
- **Langløpet – Østmarka – Oppsal sitt terminfestede løp her i [Eventor](#)**

Individuell økt lørdag formiddag (kanskje sammen med noe skjønn) vil bli brukt til å sette opp heatene på lørdag ettermiddag. Øktene på fredag og lørdag formiddag vil ha stempling med EmiTag og resultater, mens heatene lørdag ettermiddag kun vil ha skjermer (heatene vil bli kjørt med kortest mulig pauser av hensyn til årstid).

Informasjon: PM, starttider, resultater, LiveloX, oppmålinger på sprintøktar og tilsvarende info blir oppdatert under hver økt i Eventor. **Vi håper å se dere!**

