



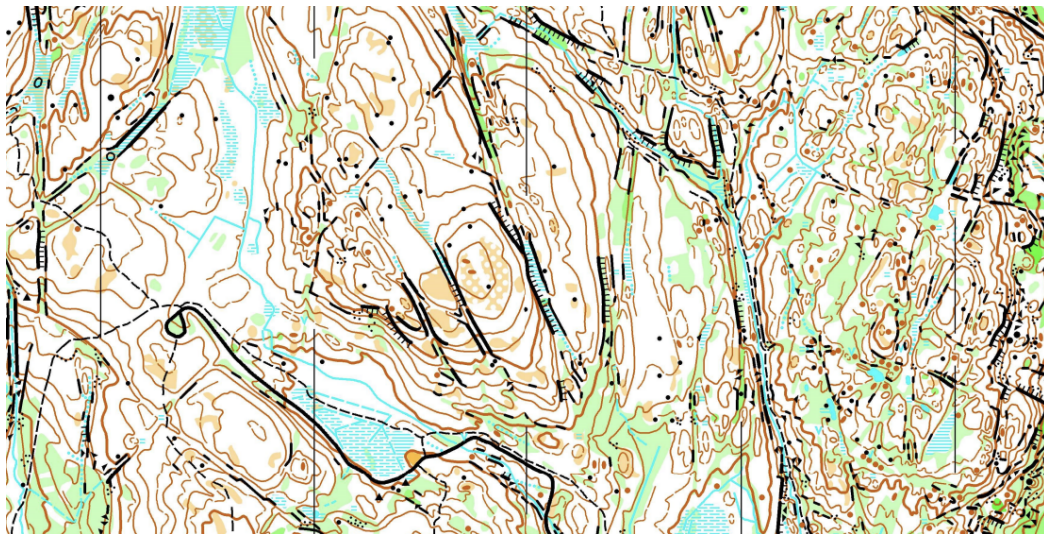
Hovedløpet & O-landsleieren 2025 Sandefjord 1. - 6. august



Hei, alle 14-16 åringer i Østfold O-krets, samt foresatte og klubbtrenerne.

Årets høydepunkt, Hovedløp & O-landsleir, arrangeres i år av Sandefjord OK. I år går arrangementet av stabelen 1. - 6. august, og i løpet av denne uka skal dere få konkurrere i variert og spennende terreng i Vestfold, sprinte i raske Sandefjordgater, og få mange nye o-venner fra hele landet, gjennom lek og moro.

Østfold O-krets håper å sammen skape en god opplevelse for alle som er med. På Hovedløpene & O-landsleiren, reiser alle klubbene fra Østfold O-krets som en felles gjeng. Det blir en sosial tur, som samler hele O-Norge til en minnerik uke.



Årets Hovedløp & O-landsleir har «base» på Sandefjord vgs. Hovedløpet Langdistanse vil gå ca 30 min kjøring fra skolen, i området rundt Farnenrøysa i Indre Vestfold, og Hovedløpet sprint vil gå i bydelen Varden, med antatt arena på Varden Ungdomsskole, omtrent 10 min fra videregående skolen. I etterkant av HL-løpene følger O-landsleiren som byr på mange morsomme aktiviteter og treninger i fellesskap med o-løpere fra hele landet.

Transport

Kretsen reiser sammen med felles busstransport tur/retur Sandefjord og vil ha ledere på plass gjennom hele HLL/OLL.

Avreise vil bli fredag 1. august, i god tid til å delta på en treningsøkt og muligheten til å få en smakebit på terrenget det vil bli konkurrert i de neste dagene. Hjemreise blir onsdag 6. august etter kretsstafett og påfølgende premieutdeling.

Overnatting

Under Hovedløpet & O-landsleir 2025 vil innkvartering og overnatting finne sted på Sandefjord videregående skole. Alt av mat, bankett, disko, lagledermøter, o.l. vil skje på skolen. Det blir overnatting i kretsvisе klasserom, hvilket blir en fin sosial ramme for alle deltakere, og husk derfor egnet madrass, sovepose og pute til overnatting.

For at det skal bli plass til alle på klasserommene, anbefales det å ta med en enkelmadrass, og ikke benytte dobbeltmadrasser.

Måltider

Alle måltider vil bli servert i skolens kantine, og det første måltidet som vil serveres er middag etter den valgfrie økta fredag ettermiddag.

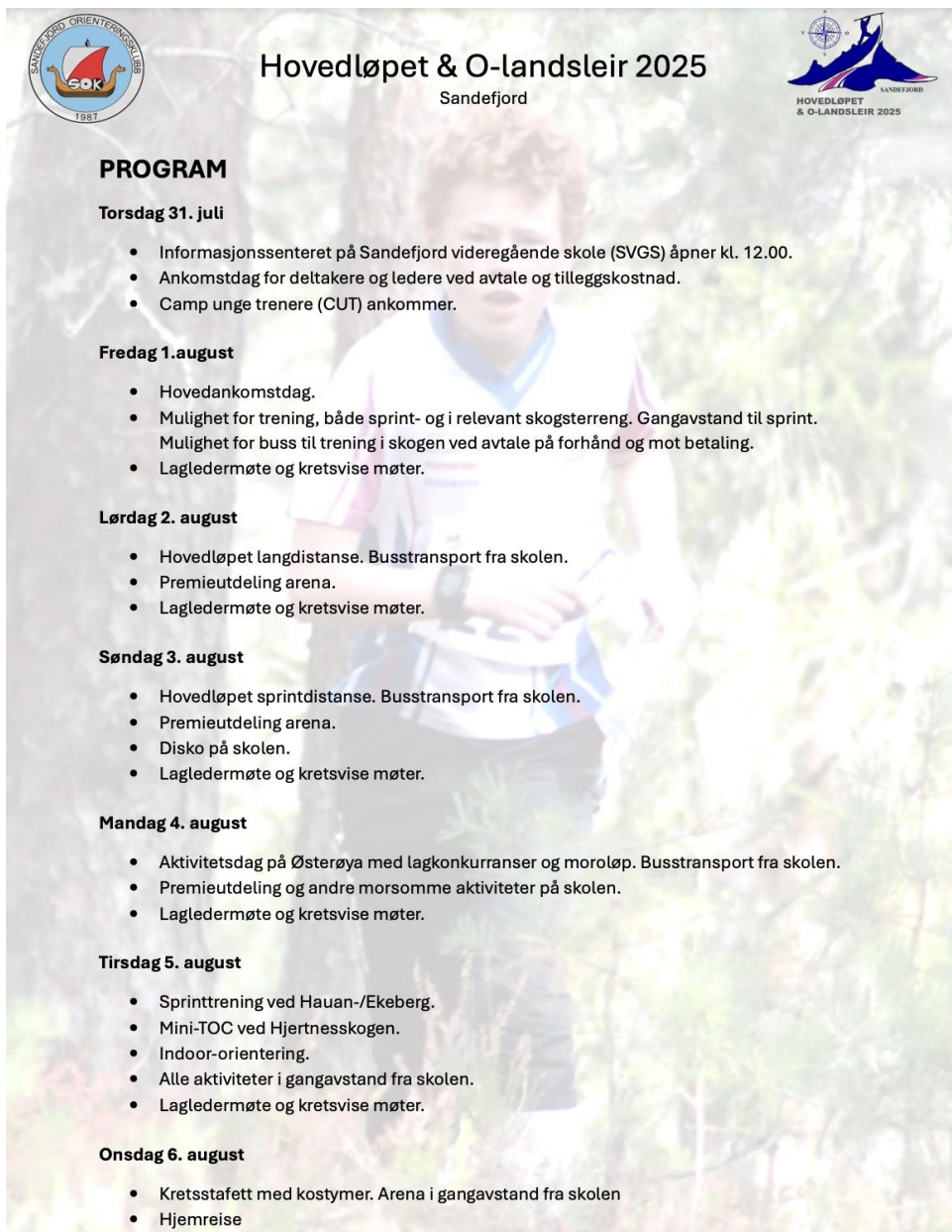
Det serveres frokost, middag og kveldsmat hver dag, og det blir mulighet for å smøre seg niste til lunsj ved frokosten.

På aktivitetsdagen på mandagen vil alle utøvere få utdelt en baguett hver. I tillegg vil frukt og vann vil være tilgjengelig alle dager.

I tillegg er det kort vei til matbutikk for innkjøp av egen mat.

Vegetar og allergivennlige alternativer vil være tilgjengelige for de som har meldt inn til alle måltider.

Program:



Hovedløpet & O-landsleir 2025
Sandefjord

PROGRAM

Torsdag 31. juli

- Informasjonssenteret på Sandefjord videregående skole (SVGS) åpner kl. 12.00.
- Ankomstdag for deltakere og ledere ved avtale og tilleggskostnad.
- Camp unge trenere (CUT) ankommer.

Fredag 1. august

- Hovedankomstdag.
- Mulighet for trening, både sprint- og i relevant skogsterreng. Gangavstand til sprint. Mulighet for buss til trening i skogen ved avtale på forhånd og mot betaling.
- Lagledermøte og kretsvisse møter.

Lørdag 2. august

- Hovedløpet langdistanse. Busstransport fra skolen.
- Premieutdeling arena.
- Lagledermøte og kretsvisse møter.

Søndag 3. august

- Hovedløpet sprintdistanse. Busstransport fra skolen.
- Premieutdeling arena.
- Disko på skolen.
- Lagledermøte og kretsvisse møter.

Mandag 4. august

- Aktivitetsdag på Østerøya med lagkonkurranser og moroløp. Busstransport fra skolen.
- Premieutdeling og andre morsomme aktiviteter på skolen.
- Lagledermøte og kretsvisse møter.

Tirsdag 5. august

- Sprinttrening ved Hauan-/Ekeberg.
- Mini-TOC ved Hjørtnesskogen.
- Indoor-orientering.
- Alle aktiviteter i gangavstand fra skolen.
- Lagledermøte og kretsvisse møter.

Onsdag 6. august

- Kretsstafett med kostymer. Arena i gangavstand fra skolen
- Hjemreise

Mer detaljert program kommer.

Pakkeliste:

Ta med:

- Mat og drikke til ankomstdagen. Første måltid er middag fredag
- Sovepose og underlag for én person (ikke dobbeltmadrass)
- Nok o-tøy og treningstøy, minimum tre sett. Husk klubbdrakta til Hovedløpene
- Klubbens overtrekksjakke
- O-sko (til skogsløp og sprint) og joggesko
- Regntøy og fritidstøy
- Innesko
- EKT-brikke og emiTag (hvis du har)
- Kompass – gjerne to stykker hvis du har.
- Løs postbeskrivelsesholder
- Gnagsårplaster og sportsteip

- Toalettsaker (tannbørste, tannkrem, sjampo, solkrem, myggstift, deodorant, mm.)
- Håndkle, gjerne to stykker.
- Badetøy
- En mindre ryggsekk til trenings- og aktivitetsdagene
- Drikkeflasker, gjerne to stykker.
- Matboks
- Lompepenger eller bankkort (kort kan brukes i kiosken på arena)
- All informasjon du har mottatt. Skriv det enten ut eller last det ned på mobilen din

Kjekt å ha:

- Kostyme til kretsstafetten
- Liten stol
- Innesko (siden skolen er skofri)
- Ørepropper
- Fotball/frisbee/volleyball/basketball/kortspill
- Solbriller
- Mobiltelefon og lader. Legg inn ledernes nummer før avreise.

Påmelding:

Arrangørens påmelding åpner 1. mai, men kretsens påmelding ligger åpen i eventor:

<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/6189>

Påmelding til Hovedløpene og O-Landsleir:

Hver enkelt utøver må selv melde seg på løpene og o-landsleiren i eventor. Det vil si at dersom man ønsker å delta på begge HL-løp og o-landsleiren, er det tilsammen 3 påmeldinger man må registrere. Kretsstafetten er det kretsen som melder på lag og løpere til.

Eventor for Hovedløpet Langdistanse: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/19370>

Eventor for Hovedløpet Sprint: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/19371>

Eventor for O-landsleir: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/21114>

Lenke til arrangementets hjemmesiden: <https://hl25.no/>

Lenke til Østfold O-krets sin hjemmeside for informasjon:

<https://ostfold.orientering.no/next/page/hovedlop>

Uttrekkskonkurranse:

Etter at påmelding er åpnet, har vi hver fredag en trekning blant de som har meldt seg på, frem til påmeldingsfristen går ut. Mandagen etter vil dette bli offentliggjort på Instagram og Facebook-siden til arrangementet. Samme person kan kun vinne en gang, og personen må være påmeldt på begge HL-konkurransene og O-landsleiren.

Det lønner seg altså å melde seg på så tidlig som mulig når påmelding åpnes 1. mai for å ha flest mulige vannersjanser.

Felles info for begge HL-distanser:

Transport:

Arrangør vil stille med busstransport fra skolen utøverne bor på, til karanteneområdet både lørdag og søndag. Det vil publiseres en transportplan med avreisetidspunkter basert på startlista. Alle løpere må reise med oppsatt buss, og møte i god tid før oppsatt avgang fra skolen. Bussen vil kjøre direkte til karanteneområdet, og verken utøvere eller ledere vil ha lov til å dra innom arena før de ankommer karantenen.

Start:

Første start begge dager er klokka 11.

På arena:

Etter fullført løp vil det foregå blomsterseremoni og premieutdeling på arena. Det er 1/3 premiering på HL-løp.

Det vil bli mulig å kjøpe varmmat på arena, men også lurt å ha smurt med mat fra frokosten, så man har noe ekstra å fylle på med gjennom dagen.

Klasser, lengder og nivå:

Klasse	Langdistanse	Sprint	Nivå
D/H 14	30 min	13-15 min	B
D/H 15	35 min	13-15 min	A
D/H 16	40 min	13-15 min	A
D/H 14-16 Kort	25 min		C
Kretsstafett	HDHD 13-15 min per etappe		C/B

Hovedløpet Langdistanse, lørdag 2. august:

Langdistansen går i terrenget rundt Farmenrøysa, på kartet *Andersbonn* (gammelt kart ligger i eventor).

Terreng (arrangørs beskrivelse):

Området består hovedsakelig av eldre furu- og granskog med god løpbarhet og bra sikt, men løperne vil oppleve noe varierende vegetasjon og løpbarhet, spesielt i områder mellom åsrygger. Moderat kupering. Området er et mye brukt turområde og det finnes noen gjennomgående stier. Terrenget skjæres av lengre skrentrekker i nord/syd-retning.

Tidtaking:

Løpere skal løpe med to brikker; EmitTag vil bli brukt til tidtakning og Emitbrikke brukes til poststemping.

Hovedløpet Sprint, søndag 3. august:

Sprinten går på kartet Varden, med blokkbebyggelse, åpne friarealer, variert underlag og moderat kupering. Dette er samme kart som NM/NC 2023 gikk på.

Livelox fra arrangementet i 2023:

<https://www.livelox.com/Events/Show/95382/NM-sprint-jr-NC-sprint-sr>

Tidtaking:

På sprinten skal løpere kun løpe med EmitTag, som brukes til både stempling og tidtaking.

O-landsleir:

Når utøverne kommer tilbake fra søndagens HL-sprint, settes årets o-landsleir i gang. Da vil de unge trenerne samle sine tildelte grupper på 15-20 utøvere, og denne ettermiddagen vil brukes til å bli kjent med de andre på gruppa. Det legges opp til at alle skal kunne komme på gruppe med minst én annen fra samme krets.

Aktivitetsdag, mandag 4. august:

Aktivitetsdagen vil foregå en ca. 15-20minutters busstur unna skolen. Det blir aktivitetsløype og moroløp med en lunsjpause imellom. I pausen blir det servert én baguette til hver, frukt og drikke, og det vil også bli mulighet for bading.

Premieutdeling skjer på skolen i etterkant.

Treningsdag, tirsdag 5. august:

På treningsdagen foregår de ulike aktivitetene/øktene i gangavstand fra skolen. Denne dagen vil bestå av en Team Orienteering Challenge, en sprintøkt på Hauan-Ekeberg og Indoor Orienteering på Bugården Ungdomsskole.

Når gruppene har vært igjennom aktivitetene vil hver krets få tid til å ferdigstille kostymene til kretsstafetten.

Kretsstafett, onsdag 6. august:

O-landsleiren avsluttes på tradisjonelt vis, med kretsstafett. Stafetten vil gå på sprintkartet Bugården, et område i gangavstand fra Sandefjord vgs.

Tidtaking:

Kretsstafetten har format som en sprintstafett, og EmitTag brukes til både tidtaking og stempling.

Lagoppstilling:

Stafetten består av 4 etapper og lagene skal bestå av 2 jenter og 2 gutter fra samme krets. Disse lagene tas ut basert på både HL-løpene, tidligere løp og ønsker fra utøverne.

Kostymekonkurranse:

Under denne stafetten foregår det som tidligere år en kostymekonkurranse, og det er selvfølgelig gøy om lagene gjør det bra på denne stafetten, men det er minst like mye prestisje i å stikke av med seieren i denne kostymekonkurransen, så det legges opp til god planlegging av dette både i forkant og underveis på o-landsleiren.

Etter ferdigløpt stafett blir det premieseremoni på arena, både for premievinnere på stafetten, men også for beste kostyme. Det er som vanlig de Unge Trenerne som avgjør hvem som stikker av med pris for beste kostyme.

Etter endt kretsstafett og premieutdeling, setter vi kursen hjemover mot Østfold igjen.

Forberedelser:

I år vil vi oppfordre til deltakelse på Camp Stokke og Midtsommerløpene som forberedelse til HL, da dette vil gå i relevant Vestfoldterreng. Det vil foregå helgen 13.-15. juni.

Kretsen ordner transport tur/retur, og arrangør stiller med overnatting på skole, 1 sprint og 2 skogsløp i HL-relevant terreng, felles lærerik gjennomgang av kart og terreng, og en fin ramme for mye sosial aktivitet.

Regler:

På Østfold orienteringskrets sin hjemmeside finnes «Retningslinjer ved reiser og overnatting på turer i kretsregi». **Alle deltakere, ledere og foreldre må lese igjennom disse reglene før årets Hovedløp og O-landsleir.**

Lenke til regler for utøvere, ledere og foresatte (Scroll ned på siden):

<https://ostfold.orientering.no/next/page/samlinger>

Spørsmål:

Ved spørsmål ta kontakt med kretssekretær Mina Johnsen på mail eller tlf.

Mail: ostfold.okrets@gmail.com

Tlf: +47 96013243

