



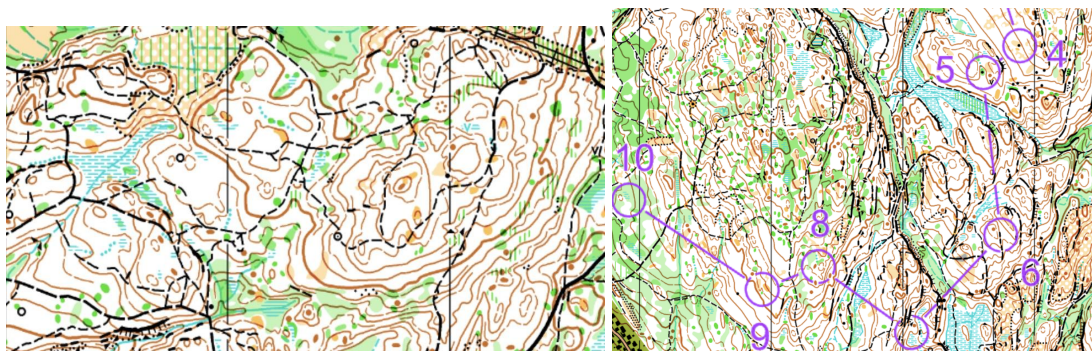
UNIONSMATCHEN



Informasjon for ØSTFOLD O-KRETS deltakere på UNIONSMATCHEN 2025

Unionsmatchen 2025 går av stabelen helgen den 30.mai.-1. juni, på Konnerud i Buskerud. Arrangementet vil bestå av en individuell mellomdistanse på lørdagen og kretsstafett på søndag. Konnerud har i år gått for et veldig kompakt arrangement, så arena begge dager vil være på skolen deltakerne bor på.

«Unionsmatchen er en årlig vennskapelig orienteringskonkurranse for 13 – 16 åringer mellom de svenske distriktene Halland-Skåne, Göteborg, Bohuslän-Dal, Västergötland og de norske kretsene Buskerud, Østfold, Akershus og Oslo, Mjøs-O (fra 2016). Det konkurreres i klassene H/D 13-14 og H/D 15-16 år»



Påmelding Unionsmatchen 2025

Kretsen står for påmelding til mellomdistansen lørdag og stafetten søndag, så eneste påmeldingen som må gjøres av hver deltaker er kretsens påmelding i Eventor.

<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/6184>

Priser:

Overnatting fre-søn: 1200 NOK

Overnatting lør-søn: 1050 NOK

Startkontingent individuell: 130 NOK

Startkontingent Stafett: 525 NOK per lag

Leiebrikke: 50 NOK

Kretsen fakturerer klubbene i etterkant av gjennomført arrangement.

Transport og oppmøte

Buss:

Østfold O-krets har bestilt bussreise med Schaus.

Påstigning:

Svinesundparken - avreise 13.30 (<https://maps.app.goo.gl/yBBLbB7JzsbXJ8AS7>)

Borg Storsenter - avreise 14.00 (<https://maps.app.goo.gl/73n3CLEYrcb1JXYDA>)

Mosseporten - avreise 14.30 (<https://maps.app.goo.gl/S5ANEJeLkRDE6kCz9>)

Vi satser på å ankomme Konnerud omtrent klokka 16. Deretter sjekker vi inn på skolen, og så kan de som ønsker dra ut på en treningkun fri aktivitet og sosialisering for ungdommen, og lagledermøte for ledere klokka 19.

Overnatting og mat:

Overnatting foregår på Svensedammen ungdomsskole i kretsvisе klasserom, så husk en god madrass, sovepose og pute.

Frokost, middag og kveldsmat serveres på skolen, og lunsj på lørdag og søndag kan smøres ved frokosten. Det kan være lurt å ta med seg egen matboks for å gjøre lunsjsmøringa enklere.

Nærmeste matbutikk ligger omtrent 400m fra skolen.

Dusj:

Begge løpene har arena på skolen, hvor det er tilgang på dusj.

Program for helgen:

Fredag 30. mai

16.00: Innsjekk på Svensedammen ungdomsskole

16:30: Treningsløype for de som ønsker (gåavstand fra skolen)

16:00-22:00: kveldsaktiviteter (ved Svensedammen ungdomsskole er det fotballbaner, beachvolleyballbane, basketbane mm.)

19:00-19:45 Lagledermøte

19:30-22:00 Middag/Kveldsmat

22:30 Alle deltagere på rommene

23:00 Stille

Lørdag 31. mai

07:30-10:00 Frokost på skole

10:00 Første start Unionsmatchen individuelt, Svensedammen ungdomsskole

12:00-15:00 Lunsj = matpakke

16:00 Premieutdeling

17:00-18:30 Middag

20:00-21:00 Lagledermøte

21:00 Kveldsmat

20:00-22:00 Disco

22:00 Stafettlagene skal være innlagt på Eventor
22:30 Alle deltagere på rommene
23:00 Stille

Søndag 1. juni

07:30-09:30 Frokost på skolen
10:00 Utsjekk skole
10:00 Stafettstart Unionsmatchen, Svensedammen ungdomsskole
11:00-13:00 Lunsj = matpakke/Svensedammen ungdomsskole
Ca.12:30 Premieutdeling
Ca.13:00 Hjemreise

Lørdag 31. mai, mellomdistanse:

Eventor: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/20734>

Løypelengder:

Klasse	Lengde*
D 13-14	2,9 km
H 13-13	3,1 km
D15-16	3,1 km
H15-16	3,6 km
D/H 13-16C	2,7 km

*Løypelengder kan justeres

Lørdags mellomdistanse vil som nevnt gå fra skolen deltakerne bor på.

Kartet heter Hyllåsen, hvilket er det samme kart det ble løpt på under NC og o-idol i 2022, så dersom noen skulle få lyst til å nerde litt livelox i forberedelsene finnes link til liveloxen derifra her:

<https://www.livelox.com/Viewer/NC-mellom-og-O-idol?eventId=84728&allParticipants=true&tab=planer>

Stempling/tidtakning:

Emitbrikke brukes til både tidtakning og poststempling både lørdag og søndag

Arrangørs beskrivelse av terrenget:

Terreng:

Mellomdistansen går i et strikt turområde. Det er middels kupering og stor variasjon i vegetasjonen. Løpbarheten er relativt god, men noen områder har mye rotvelt og nedfall som er markert på kartet.

Søndag 1. juni, Stafett:

Eventor: <https://eventor.orientering.no/Events/Show/20735>

Foreløpig utforming av stafetten:

Etappe	H/D	Nivå	Lengde*	Gaffling
1	H 16	A	2,9 km	mot e. 4
2	D 14	B	2,6 km	mot e. 3
3	H 14	B	2,6 km	mot e. 2
4	D 16	A	2,9 km	mot e. 1

*Løypelengder kan justeres

Krav til lagoppstilling:

Hvert lag må ha minst én D13-14 og én H13-14-løper. Dersom kretsen mangler 15-16-løpere, kan disse etappene løpes av 13-14-løpere.

Dersom 15-16-løpere ikke er komfortabel med A-nivå, kan de settes på 2 og/eller 3. etappe, men oppsatt kjønn på hver etappe skal følges. Etappe 1 og 3, skal altså løpes av en herreløper, og etappe 2 og 4 skal løpes av dameløpere.

Stafettuttak:

Østfold orienteringskrets vil se på resultatene etter rangeringsløpene løpt i kretsen gjennom våren når stafettlagene skal tas ut.

Stempling/tidtaking:

Emitbrikke brukes til både tidtaking og poststempling både lørdag og søndag

Arrangørs beskrivelse av terrenget:

Søndag: Stafett

Stafetten vil gå i et todelt terreng. En del er et skiløype/bolig område med god løpbarhet og relativt enkel orientering. Den andre delen er tettere skog hvor lav sikt og lavere løpbarhet gjør orienteringen krevende. Det er middels kupering og en del stier i terrenget.

Bekledning:

Kretstøy:

De av dere som har kretstrøye – ta den med. For dere som ikke har kretstøy, så meld inn størrelse i påmeldinga i eventor. De som ikke har fått Østfold-trøya, får ny trøye ved ankomst. I tillegg vil dere få utdelt en overtrekksjakke som skal brukes gjennom helgen, denne er på utlån og samles inn igjen på søndag.

Pakkeliste:

- Kretstrøye (De som ikke har, får ny ved ankomst)
- Brikke, kompass og postbeskrivelsesholder
- O-sko
- O-bukse/løpstights, o-strømper, o-legger
- Skiftetøy (selv om det er juni, kan det være regn, o.l., så ha med tøy for all slags vær)
- undertøy, t-skjorter, bukse, sokker, genser, o.l.
- håndkle og toalettsaker

- Innesko (Sandaler, slippers o.l.)
- madrass, sovepose og pute
- Drikkeflaske og motboks m/ navn

- Solkrem
- Regntøy
- allergimedisiner, linser, o.l.
- Fotball, volleyball, frisbee o.l.
- kortspill, yatzy, o.l.

Oppførsel og regler

På Unionsmatchen løper vi alle sammen for en og samme krets, det vil si at alle skal støtte opp om hverandre, og ta vare på hverandre. Det er ikke lov å forlate samlingsplass eller overnattingsstedet uten tillatelse, og dere må følge de retningslinjene vi og/eller arrangørene gir dere. For noen er dette første turen, så dere som er mer erfarende ta med dere de nye og vis dem hvor gøy en kretstur som dette kan være!

Husk at på denne turen representerer dere Østfold o-krets, og vi er et lag.

Alle ledere, foreldre og utøvere må lese «Retningslinjer for reise og overnatting i kretsregi» som ligger på vedlagt lenke: <https://ostfold-okrets.idrettenonline.no/next/page/samlinger>

Håper så mange som mulig av Østfolds 13-16-åringer har lyst til å bli med på en sosial og konkurransefylt helg på Konnerud i sommer!

Kontaktperson:

Mina Akiko Johnsen (Kretssekretær)

ostfold.o-krets@gmail.com / 960 13 243

