



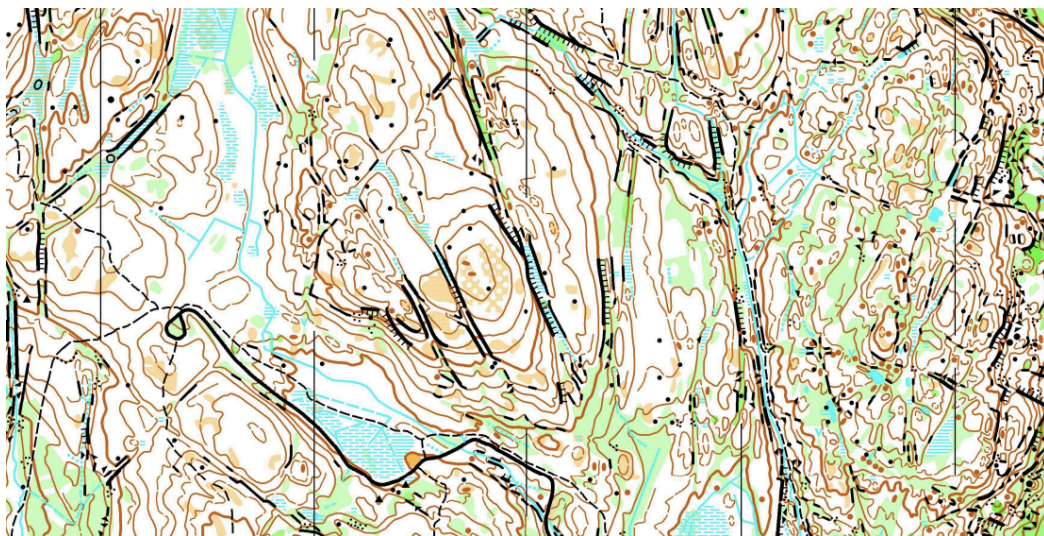
Hovedløpet & O-landsleieren 2025 Sandefjord 1. - 6. august



Hei, alle 14-16 åringer i Østfold O-krets!

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.

Påmelding:

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

Dersom noen har glemt å melde seg på Østfolds opplegg, men har tenkt til å kjøre med kretsens fellestransport, ligger påmeldingen fortsatt åpen i Eventor.

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>

Ordinær påmeldingsfrist 22. juni, etteranmeldingsfrist 22. juli.

Husk også påmelding til transport til skogsøkta på fredag. Meld på til avgangen 12.30.

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/21847> - frist 22. juli

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

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 offentligjort 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 vinnerejanser.

Ledere:

Tonje Holm (Hovedleder)	OK Moss	tlf. 962 36 915
Thomas Hjelbak	Trøsken IL	tlf. 900 18 433
Øystein Kristiansen	Fredrikstad SK	tlf. 41186343

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, med følgende avreisetidspunkter:

Svinesundparken - avreise 09.15 (<https://maps.app.goo.gl/yBBLbB7JzsbXJ8AS7>)

Borg Storsenter - avreise 09.45 (<https://maps.app.goo.gl/73n3CLEYrcb1JXYDA>)

Moss ferjekai - båtavgang 10.35 (påstigning buss ombord på båten)

Med dette satser vi på å ankomme Sandefjord omtrent 11.45, i god tid til å komme til rette på skolen og deretter ta arrangørens busstransport som går 12.30 fra skolen til skogsøkta i naboterrenget til HL langdistanse.

Husk derfor å melde dere på til denne bussavgangen (12.30) i Eventor!

<https://eventor.orientering.no/Events/Show/21847>

Hjemreise blir onsdag 6. august klokka 13, etter kretsstafett og påfølgende premieutdeling.

Det vil bli utlevert lunsj på skolen etter premieutdeling og bussen henter derfor der.

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 enkeltmadrass, og ikke benytte dobbeltmadrasser.

Måltider

Alle måltider vil bli servert i skolens kantine, og det vil bli servert frokost, middag og kveldsmat, mens lunsj må smøres som matpakke ved frokosten. Første måltidet som vil serveres er middag etter den valgfrie økta fredag ettermiddag. Husk derfor å smøre med en god matpakke hjemmefra, så dere har nok til både reisen, før og etter trening.

Frokost 07.30-09.00

Middag 17.00-19.00

Kveldsmat 21.00-22.00

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

Det vil også bli utdelt lunsj i etterkant av kretsstafetten onsdag før hjemreise.

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 ifra om dette.

Program:

Torsdag 31. juli • Ankomst må avtales med arrangør • 12:00 Info-senteret åpner • 16:00 CUT ankommer • 19:00-21.00 Pizza • 23:00 Rolig på rom	Fredag 1. august • 07:30-09:00 Frokost • 09:30-17:30 Skolen klar for ankomst • Buss til trening 11:00 12:30 14:30. Retur 13:30 15:30 17:00 Transport må bestilles på forhånd. • 17:00-21:00 Obligatorisk brikkesjekk og utlevering av leiebrikke. Obligatorisk signatur bildetakning. • 17:00-20:00 Middag • 19:00 Lagledermøte. Tema HL lang og praktisk info • 20:00 Kretsvisе møter. Tema: Info til utøverne. • 21:00-22.00 Kveldsmat • 22:00 Dempet lydnivå • 23:00 Rolig på rom	Lørdag 2. august • 07:30-09:00 Frokost • 09:00-11:00 Transport med buss start HL lang. Se egne transportplaner. • 11:00 Første start HL lang • 14:30 Premieutdeling • 15:30 Transport med buss til skolen • 17:00-19:00 Middag • 19:00 Lagledermøte Tema: HL Sprint og evaluering av dagen • 20:00 Kretsvisе møter Tema: Info til utøverne • 21:00-22.00 Kveldsmat • 22:00 Dempet lydnivå • 23:00 Rolig på rom
Søndag 3. august • 07:30-09:00 Frokost • 09:50-11:00 Transport med buss start HL Sprint. Se egne transportplaner. • 11:00 Første start HL Sprint • 14:00 Premieutdeling • 15:00 Transport med buss til skolen • 16:00-17:00 Brødmат • 17:00 Lagledermøte. Tema aktivitetsdag og evaluering av dagen. • 18:00 Kretsvisе møter. Tema: Info til utøverne. • 18:45 Bli kjent med treningsgruppa • 19:30-20:30 Festmiddag • 21:00 Påmeldingspremier og disco. • 23:30 Rolig på rom	Mandag 4. august • 07:30-09:00 Frokost • 09:00-17:00 Aktivitetsdag med moroløp og aktivitetssløype. Buss tur-retur, se transportplan • 17:00-19:00 Middag • 19:00 Lagledermøte. Tema: treningsdag og evaluering av dagen • 20:00 Kretsvisе møter. Tema: Info til utøverne • 21:00-22.00 Kveldsmat • 23:30 Rolig på rom	Tirsdag 5. august • 07:30-09:00 Frokost • 09:00-16:00 Treningsdag sprint, TOC og innendørsorientering • 17:00-19:00 Middag • 19:00 Lagledermøte Tema: Kretsstafett og info om pakking/rydding • 20:00 Kretsvisе møter Tema: Info til utøverne • 21:00-22.00 Kveldsmat • 23:30 Rolig på rom
Onsdag 6. august • 07:30-09:00 Frokost • 07:30-09:30 Pakking og rydding klasserom • 10:30 Start kretsstafett • 12:00 Premieseremoni Seks beste lag og tre beste kostymer • 12:30 Utdeling av lunsjmat på skolen • Det vil være mulig å dusje på skolen før hjemreise. • Vel hjem		

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
- Lommepenger 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.

Løpsinfo

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.

Tidtaking:

Løpere skal løpe med EmiTag til både tidtakning og poststempling på begge HL-distansene. Dersom noen ikke har egen EmiTag kan dette leies av arrangør.

Alle løpere skal gjennom en brikkesjekk på skolen i løpet av fredag kveld (17-21). Det er også her leiebrikker vil bli utdelt.

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, 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). Målestokken er 1:10 000 og 5m ekvidistanse.

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 kuppering. Området er et mye brukt turområde og det finnes noen gjennomgående stier. Terrenget skjæres av lengre skrentrekker i nord/syd-retning.

Hovedløpet Sprint, søndag 3. august:

Sprinten går på kartet Varden, med blokkbebyggelse, åpne friarealer, variert underlag og moderat kuppering. 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>

Sprintterrenget beskrives som et område med blokkbebyggelse og åpne friarealer, med et varierende underlag bestående av både asfalt, grus, gress og stier, og med moderat kuppering.

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. 15-20 minutters 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. Kartet vil ha målestokk på 1:4000 og 2m ekvidistanse. Løpsterrenget vil bestå av sentrums- og boligbebyggelse med innslag av park og idrettsanlegg.

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, som det er minst like mye prestisje i å stikke av med seieren i som i den faktiske stafetten. Det er derfor lurt å ha dette i bakhodet ved pakking dersom man har noen kule ideer og ting man kan ta med til disse kostymene. Det vil bli tid til forberedelse av kostymene i løpet av 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, blir det lunsj på Sandefjord og mulighet for en dusj før kursen settes hjemover mot Østfold klokka 13.

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

