

UNGDOMSSERIEN 2026

Innledning

Vi ønsker velkommen til Ungdomsserien 2026. Ungdomsserien er en løpsserie for klassene N-åpen til DH 17-20, som arrangeres i samarbeid mellom Østfoldklubbene. Ungdomsserien har mål om å skape en utviklingsarena for o-tekniske ferdigheter, gjennom kvalitetskonkurranser med fokus på barn, ungdom og junior. Videre er målet å skape gode sosiale rammer, for vennskapelig konkurranse mellom klubber i kretsen, og en møteplass for å treffe o-venner. Oppsettet av løp har mål om å tilby en fin variasjon av distanser og disipliner.

Denne guiden er ment å gjøre det enklere for arrangører å arrangere Ungdomsserien, samt å sikre lik kvalitet på løpene i serien.

Konkurransprogram for 2026

Løp	Dato	Distanse	Arrangør
1	21. april	mellom	Sarpsborg OL
2	5. mai	sprint	Trøsken IL
3	2. juni	mellom	Fredrikstad SK
4	18. august	mellom	Varteig OL
5	1. september	sprint	Halden SK
6	12. september	mellom	Indre Østfold OK

Klasser og løyper:

I Ungdomsserien konkurreres det i følgende klasser, lengder og nivå:

Klasse	Nivå	Lengde - sprint	Lengde-mellom	Lengde-fellesstart
N-åpen	N	15 min / 1,5 km	20 min / 1,5 km	Ikke fellesstart
D/H9-10	N	15 min / 1,5 km	20 min / 2 km	Ikke fellesstart
D/H11-12	C	15 min / 2 km	20 min / 2,4 km	25 min
D/H13-14	B	15 min / 2,5 km	20 - 23 min	25-30 min

D/H15-16	A/B	15 min / 3 km	20-25 min	30-35 min
D/H17-20	A/B	15 min / 3,5 km	20-25 min	30-35 min
D/H10-20U	C	15 min / 2 km	20-25 min	25-30 min

*D/H 17-20 - kan være en forlengelse av D/H15-16 løypa.

*Fellesstartløypene skal ha litt «langdistansepreg» ved å innby til veivalg

*N-Åpen og D/H 9-10 og har ikke fellesstart, men bruker løypelengder som på mellom

Påmeldingsgebyr og påmeldingsfrist

Påmeldingsavgiften for hvert løp skal være 80kr.

Det tas ikke etteranmeldingsavgift i Ungdomsserien, dvs. at ved etteranmelding betaler deltakeren ordinær pris.

Påmeldingsfrist: for hvert løp er 48 timer før start. Det vil oftest være søndag kveld i forkant av løpet.

Direktepåmelding: Det er ønskelig at deltakere overholder påmeldingsfristen, men det skal også være mulighet for direktepåmelding på løpsdagen. Ved direktepåmelding vil deltakeren gis starttid etter siste ordinære påmeldte i startlisten.

Siste frist for direktepåmelding er kl. 18:00 på løpsdagen

Arrangør bes beregne noen ekstra kart for tilfeller av direktepåmelding, særlig i klassene N-åpen og DH 10-20C.

Retningslinjer for arrangør

Kart:

- Kart og løyper skal holde konkurransenivå, og det bør benyttes oppdaterte kart. • Kartene skal være printet på høykvalitetspapir eller vanntett papir. Dersom det ikke benyttes vanntett papir, skal kartene være i sveiset/lukket kartplast.
- Målestokk på sprint er 1:4000 i alle klasser
- Målestokk på mellom, fellesstart er 1:7500 i klassene **N-åpen, DH 9-10, DH 11-12, DH 10-20 U**
- Målestokk på mellom, fellesstart er 1:10 000 i klassene **DH 13-14, DH 15-16, DH 17-20**
- Et hjelpemiddel som er fint å støtte seg på ved løypelegging er NOFs arrangørguide: <https://at.cutpaste.no/next/f/wF504HMTlyNTCJq> (ligger også lenger ned under Ungdomsserien på Østfolds hjemmeside).
- Legg heller litt for enkle løyper enn for vanskelige. Ungdomsserien er til for å rekruttere, motivere og sosialisere. Dette skal gi mestringsfølelse og være gøy for alle løpere:)

Løype-/Kartkontroll:

- Løyper skal sendes til ostfold.okrets@gmail.com for nivåkontroll. Løypene må sendes senest 2

uker før løpsdato. Kartkontrollen vil gjennomføres av kretssekretær, teknisk råd eller ungdomsråd.

Praktisk:

- På de individuelle løpene skal det være løse postbeskrivelser tilgjengelig på start.
- Startintervall mellom løpere i samme løype bør være minimum 2 minutter.
- Påmelding og startlister skjer i Eventor.
- Emit-brikke for tidtaking, eller Emit-Tag ved sprintløp/fellesstart (arrangør stiller med leiebrikker)
- Livelox skal være tilgjengelig etter løpet, slik at utøverne kan laste opp GPS-spor og analysere/sammenligne ruter etter løpet.
- **Innbydelse** skal ligge ute senest 14 dager før løpet.
- **Startliste** i alle klasser **unntatt N-Åpen, DH10-20U**
- **PM** skal inneholde sentral info om løpet, og praktisk informasjon, og bør være tilgjengelig i Eventor senest 24 timer før løpet.
- **PM** skal opplyse om hva som er klatrestrekk, slik at utøverne på forhånd kjenner til hvilket strekk som ligger til grunnlag for poengutregningen. Klatrestrekket er det som er mest kupert i løypa.
Spurtstrekket skal alltid være fra sistepost til mål (spurten).

Start:

Start sprint, mellomdistanse, fellestart:

Løpere i N-åpen og DH10-20U har fristart, og kan starte fra kl.18:00.

Resterende klasser har startintervall på 2 minutt, med første start fra kl.18:00. På fellesstart går første klasse ut kl. 18:00, med påfølgende klasser med 5 min startintervall.

Oppfølging av løpere:

Løpere opp til og med 12år har mulighet til å se på kartet før start i henhold til NOF's reglement. Dette innebærer at løypene i klassene N-åpen, D/H9-10, D/H11-12 og D/H10-20U skal publiseres i Eventor etter godkjenning hos kretssekretær/kretsstyret.

Ved ønske eller behov, har også foreldre lov til å «skygge» løpere i DH 11-12, for å skape trygghet for løperen.

Samløping/henging er ikke lov jf. NOF's reglement, men vi praktiserer ikke regelen strengt. Det er ikke anledning for to løpere å starte samtidig i en klasse (samløping fra start), i klassene med trukket startliste.

Konsept trøyer:

Lederen for klassene D/H 11-12, D/H 13-14, D/H 15- 16 og D/H 17-20 skal bære gul ledertrøye etter første løpet. I tillegg er det spurt- og klatretrøye i klassene. Disse er henholdsvis grønn og

polkadot-farget.

Trøyer:

Ved poenglikhet teller antall løypeseiere. Ved fortsatt likhet teller samlet anvendt tid for deltakerne.

Fra løp 2 til løp 6 **lånes** trøye ut til den som leder poengranking i hver trøyeserie. Den får låne trøyen i løpet, og skal levere trøyen inn til kretsen (arrangør samler inn) igjen etter løpet. Trøyer med oversikt over hvem som skal bære hvilken trøye legges tilgjengelig i sekretariatet. Kretssekretær passer på at liste over trøyebærere er tilgjengelig for arrangør i forkant av løpet.

Arrangør må passe på å få inn trøyer etter løpet. Praktisk kan være å ha en kasse ved mål, hvor brukte trøyer kan legges.

En og samme løper kan ikke holde ledelsen i flere trøyekonurranser samtidig. Hvis en løper holder ledelsen i flere trøyekonurranser skal trøyene rangeres i denne rekkefølgen **underveis** i sesongen, slik at alle trøyene er i bruk på hvert enkelt løp: leder- spurt- klatre. Dersom lederen av ledertrøyekonurransen også leder spurtkonurransen, skal denne løperen kun bære ledertrøye, og andrelassen i spurtkonurransen skal bære spurttrøya i neste løp. Det samme vil gjelde med klatretrøya.

Eksempel: Dersom løper A holder både ledertrøyen og klatretrøyen, så skal A bære ledertrøyen i neste løp, og nr. 2 i rangeringen i klatrekonurransen bære klatretrøyen i neste løp.

Sluttstilling i trøyekonurransen:

Etter finaleløpet vil vinnerne av de enkelte trøyekonurransene få trøyen til odel og eie. Regelen om at hver løper kun kan bære én trøye gjennom sesongen gjelder også ved beregning av endelig resultat og utdeling av trøyene. Det vil si at hvis vinner av ledertrøya også har flest poeng i kampen om spurttrøya, vil andrelassen i spurtkonurransen regnes som vinner av den tilhørende trøya, og likedan med klatretrøya. Dermed skal det være tre ulike vinnere av de tre trøyene i hver klasse. Oversikt over poengstilling gjøres tilgjengelig på hjemmesiden etter hvert løp.

Viktig:

Hva som er klatrestrekk må opplyses i PM, slik at utøverne på forhånd kjenner til hvilket strekk som ligger til grunnlag for poengutregningen. Klatrestrekket er det som er mest kupert i løypa.

Spurtstrekket skal alltid være fra sistepost til mål (spurten).

Poengberegning

I Ungdomsserien er det to ulike konkurransetyper; en individuell og en klubbkonurranse. Det konkurreres også om ledertrøye, spurttrøye og klatretrøye.

4 av de 6 beste godkjente løpene teller sammenlagt.

Løpere kjemper om den individuelle sammenlagtseieren i sine klasser. N-åpen, D/H 9-10 og D/H 10-20U har ikke individuell rangering.

Individuell konkurranse:

Vinneren for hvert løp får 1000 poeng. For hvert 3. sekund man er etter vinneren gis det 1 poeng fratrekk.

Spurtkonkurranse:

I spurtkonkurransen får beste spurttid fra sistepost til mål 100 poeng. For hvert sekund man er etter vinneren gir det 1 poeng fratrekk.

Klatrekonkurranse:

I klatrekonkurransen får beste tid på løypens klatrestrekk 500 poeng. For hvert sekund man er etter bestetiden får man 1 poeng i fradrag.

Klubbkonkurransen:

Alle de 6 løpene teller i klubbkonkurransen. To løpere fra hver klubb kan telle i hver av de seks klassene, etter en poengskala 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1. Alle fullførende i de seks klassene gir også 1 poeng. Blir du nummer 10 i en klasse får du $1+1=2$ poeng.

Alle fullførende i N-åpen gis 2 poeng

Alle fullførende i D/H 9-10 gis 3 poeng

Alle fullførende i D/H 10-20 U gis 3 poeng

Ved poenglikhet teller antall løpseiere.

Ved fortsatt likhet teller samlet anvendt tid for klubbens tellende løpere.

ØOK sørger for at oppdaterte sammenlagtlistene finnes på ØOKs hjemmeside/Facebook-side så fort som mulig etter at konkurransen er avviklet.

Premiering

Premieutdelingen vil foregå etter finalen.

Premiering N-åpen, D/H 9-10, D/H 11-12:

For deltakere opp til og med 12 år deles det ut en medaljeserie på 7 medaljer gjennom sesongen. En per løp. Ulike farger og ulike tegn.

Individuell premiering

På finalen gjennomføres 100% premiering i klassene:

D11-12, H11-12 og DH 10-20C

På finalen gjennomføres 1/3 premiering til følgende klasser:

D13-14, H13-14, D15-16, H15-16, D17-20 og H17-20.

Vinnerne av de enkelte trøyekonurransene vinner trøyen til odel og eie.

Klubbpremiering

Den klubben som samler flest poeng i hver klasse kåres til Ungdomsmester i klassen.

- Ungdomsmester N-åpen
- Ungdomsmester D/H 9-10
- Ungdomsmester D/H 11-12
- Ungdomsmester D/H 13-14
- Ungdomsmester D/H 15-16
- Ungdomsmester D/H 17-20
- Ungdomsmester D/H 10-20U

Den klubben som samler flest poeng sammenlagt i alle klassene kåres til UNGDOMSMESTER 2026.

Finalen

Etter finalen inviteres alle 13-20 åringer i kretsen til en premieutdeling. Det legges opp til grilling/matservering i regi av kretsen etter finaleløpet, og premieutdeling vil skje samme kveld som finaleløpet. I 2026 er finalen lagt til lørdag 12. september, og kombineres med arena for O-troll leir, slik at det kan legges tilrette for en sosial samling og mat mens sammenlagtsresultatene regnes ut, og premieutdeling 2-3 timer i etterkant av målgang.

Kontaktperson:

Kontaktperson og ansvarlig for Ungdomsserien i Østfold o-krets er:

Mina Akiko Johnsen: ostfold.okrets@gmail.com , telefon: 96013243