



## Innbydelse til Hovedløpet og O-landsleiren 2008

Sandefjord Orienteringsklubb ønsker alle 14 - 16 åringer med ledere, trenere, foreldre og publikum hjertelig velkommen til Hovedløpet og O-landsleiren 2008. Vi har valgt å fokusere på sommer, sport og spenning og det tror vi det blir fra 1. - 6. august i byen vår ved havet. Vi inviterer til seks flotte dager i Vestfold med dette rammeprogrammet;

- Fredag 1.8:** 12.00-17.00 Ankomst, registrering og innkvartering på Stevnesenteret ved Varden ungdomsskole  
13.00-17.00 Fortrening i HL-langdistanselignende terreng  
18.00 Trenertreff  
20.00-20.30 Kick Off -Velkommen i Ormestadhallen
- Lørdag 2.8:** 09.00 Seminar for trenerne v/A.M. Hausken og A. Nordberg  
12.00 Forløping av gjester/trenere  
12.30 Åpningsseremoni i Badeparken  
13.00 Hovedløp Sprint  
17.15-19.00 Foredrag med K.A. Aamodt og premieutdeling
- Søndag 3.8:** 10.00 Hovedløp Langdistanse i Hjertås  
18.00 Bankett m. middag, underholdning og premieutdeling  
21.00-23.00 Diskotek
- Mandag 4.8:** 11.00-20.00 Gruppeaktiviteter på øya Knattholmen hele dagen.  
Beach party med grilling, turneringer og diskotek
- Tirsdag 5.8:** 09.00-18.00 Trening på Goksjø Fevang og Hjertås  
20.00 Avslutningsseremoni

**Sommer - Sport - Spenning**

21.00-23.00 Diskotek

Onsdag 6.8: Utsjekking fra skolene

10.00 Kretsstafett på Kariåsen m/grilling og premieutdeling

Stevnesenteret blir på Varden Ungdomsskole. Der er infosenteret og registreringen av alle deltakerne. Overnatting og bespising vil skje i det samme område på hhv. Varden ungdomsskole og Ormestad skole. Banketten arrangeres i Ormestadhallen, og disse tre stedene ligger med noen få minutters gangavstand på Varden/Ringkollen øst i Sandefjord.

### Hovedløpet

Det vil i år for første gang arrangeres to Hovedløp for yngre, et i sprint og et i langdistanse. Løpene er åpne for alle jenter og gutter i aldersklassene 14 - 16 år (født 1992, 1993 og 1994). Det er fri påmelding i alle klasser innenfor de rammer som er gitt i pkt 3.4 i reglement for deltageradgang i Hovedløpet. Løpere med mindre erfaring kan delta i klassene D/H 14-16C i tilknytning til Hovedløpet Langdistanse.

### Klasser og løyper

Det legges opp til følgende løypeopplegg og klasseinndeling for Hovedløpet, men løypelengdene kan variere innenfor 10% av oppsatt lengde:

Klasse	Sprint:	Langdistanse:
	Løypelengde	Løypelengde
D14	2,0 km	3,2 km
D15	2,3 km	3,9 km
D16	2,4 km	4,4 km
H14	2,0 km	3,5 km
H15	2,5 km	4,6 km
H16	2,8 km	5,5 km
D/H 14-16 C		2,8 km

Løpsleder: Per Erik Larsen

Arne Håkon Jørgensen

Løypelegger: Kine Gulliksen

Gjermund Glesnes

Siri Lund Hansen

TD:

Karina Nordrum,

**Sommer - Sport - Spenning**

### **Hovedløpet sprint**

Hovedløpet sprint har arena i Badeparken i Sandefjord sentrum. Løypa starter i et stifyllt og raskt skogsterreng, før løypa fortsetter inn i sentrum med målgang i Badeparken. Kart er "Preståsen - Badeparken" 1:4000, ekv 2,5 m utgitt i 2008 og tegnet etter IOFs sprintnorm. Første start er kl 1300 og det vil være 1 min startintervall. Det vil være ca 1600 m til start, 20 min gange med sterk stigning siste 400 m.

Det vil for publikum bli merket fra innfartsveien til Sandefjord og parkering må skje på ulike offentlige parkeringsplasser i Sandefjord sentrum. Deltagerne vil bli kjørt til arena i busser fra stevnesenteret.

I forbindelse med åpningsseremonien vil trenere og inviterte gjester foreta en gjennomløping av samtlige løyper.

Rett etter medaljeseremonien på ettermiddagen, spaserer vi over til Hjertnes Kulturhus for foredrag og premieutdeling for Hovedløpet sprint. Kjetil André Aamodt holder et foredrag om sin karriere, motivering og satsing før han deler ut premiene i et fullsatt kulturhus. Dette skaper en verdig ramme rundt de som blir de første Hovedløps-vinnerne i sprint.

### **Hovedløpet langdistanse**

Hovedløpet langdistanse har arena på Feen gård nord for sentrum og foregår i Hjertås. Her møter dere et relativt bynært terreng bestående av landbruk og skog. Terrenget har markerte koller/fjell som er omgitt av stier og jorder. Området er et yndet turterreng sommer og vinter. Denne terrengetypen finnes det mye av i områdene rundt byene i Vestfold. Kartet "Hjertås", 1:10000, ekv 5 m, utgitt i 2008 i forbindelse med Hovedløpet vil bli benyttet. Første start er kl. 1000 og det er 1 min startintervall.

For tilskuere vil det være merket fra E-18 avkjøringen, Fokserød, nord for Sandefjord. Det er samme avkjøring som mot Torp flyplass. Deltakerne vil bli kjørt til arena med busser fra stevnesenteret. Medaljeseremoni finner sted på arena.

Banketten finner sted etter langdistansen på søndagskvelden. Da inntar vi Ormestadhallen og markerer der at årets Hovedløp er gjennomført. Vi deler ut

premier, spiser godt og underholdes, før vi returnerer til skolen for diskotek og sosialt samvær.

### **Premiering**

Det deles ut medaljer til de tre beste i hver av mesterskapsklassene. Det blir medaljeseremoni på arena når alle løpere har kommet i mål. Premie og NOFs diplom deles ut til 1/3 av de startende i hver av klassene D/H 14-16. Det blir enkel premiering i klassene D/H 14-16 C.

### **Sperring av terreng**

Løpsterrenget er sperret til etter medaljeseremonien. Da vil det være mulig å kjøpe kart og løpe løypene med enkel tidtaking (mini timer). Det vil ikke være mulig å løpe sprintløypene.

### **O-landsleiren**

O-landsleiren er åpen for alle løpere i aldersklassene 14 - 16 år. Det er ingen forutsetning at en har konkurrert i Hovedløpet.

### **Sommer, sjø, Sandefjord**

Mandag skal vi nyte det geografiske fortrinnet som Sandefjord har, nemlig sjøen, svabergene og øyene. Vi skal innta en av Sandefjords perler, Knattholmen leirsted, der vi i løpet av dagen skal ha spennende og uhøytidlige konkurranser mellom de ulike treningsgruppene. Her skal vi teste samarbeidsevne, orienteringsferdigheter, svømmedyktighet, klatreferdighet, smidighet, danseferdighet, volleyballeve, rokunnskap, sangstemme, padleferdighet og mye mer. Dette blir en drømmedag på og ved sjøen der vi avslutter dagen med "Beach Party" - høy partyfaktor!

### **Treningene - en mulighet til å øke kompetansen**

Vi er jo o-løpere - det er derfor naturlig at treningene er en vesentlig del av en O-landsleir. Tirsdag skal vi derfor gjennomføre treninger i to økter fra to ulike steder. Her får du mulighet til å lære av eldre og mer erfarne løpere, som deltar under leiren som trenere. Din treningsgruppe, der dere er rimelig godt kjent etter mandagen, skal tilbringe også denne dagen sammen. En av øktene vil være nær samlingsplassen til HL-Langdistanse slik at du får muligheten til å teste alternative veivalg i løypen din.

### **Kretsstafetten - den ultimate avslutningen**

# Sommer - Sport - Spenning

Kretsstafett, utkledding, alvor og masse gøy. Dette er blitt stikkord for den avsluttende tradisjonelle kretsstafetten på onsdagen. Stafetten foregår på Kariåsen i et lettløpt, stifylt terreng med enkelte parallelle åser.

Kretsene setter selv sammen lag, slik at flest mulig løpere kan få delta på rene kretslag. I tillegg vil arrangøren bidra til å komponere blandede kretslag, slik at alle får delta. Innleveringsfrist for lagoppstillingen for kretslagene er mandag 4. august kl 2000. Det er to klasser i kretsstafetten, D14-16 og H14-16. Jenter kan delta på guttelag. Stafetten består av 3 etapper, med løypelengder på ca. 3 km, 2,5 km og 3 km. Gafling på 1. og 3. etappe. Løypene blir O-teknisk enkle og fartsfylte.

Stafetten vil skje etter ukjent mønster, men det er allikevel viktig at dere allerede på kretsens hovedløpssamlinger vurderer hvilket kostyme som vil være nødvendig for å kunne reise hjem med kostymeprisen. I tillegg premieres de tre beste lagene i hver klasse.

## **Felles opplysninger**

Stevnesenteret blir på Varden Ungdomsskole, på Ringkollen, rett øst for Sandefjord sentrum. Deltakere, trenere og ledere blir innkvartert på Varden Ungdomsskole og nærliggende Ormestad skole. Stevnesenteret er åpent for registrering og innkvartering fra kl 1200 fredag 1. august.

Påmelding gjøres online under vignetten "Påmelding" på [www.hovedlopet2008.no](http://www.hovedlopet2008.no). Påmeldingsfrist er onsdag 25. juni. Mottatt påmelding vil bli bekreftet pr e-post eller SMS.

## **Transport**

Deltakerne vil bli transportert fra stevnesenteret til arena og tilbake til både fortrening, sprint og langdistanse. I tillegg er all transport på O-landsleiren inkludert i deltakeravgiften.

## **Etteranmelding**

Etteranmelding til Hovedløpet og O-landsleiren mottas frem til 24.juli eller så lenge det er ledig kapasitet. Etteranmelding til Hovedløpet medfører et tillegg på kr 110,- Etteranmelding til både Hovedløpet og O-landsleiren, eller kun til O-landsleiren, medfører et tillegg på kr 270,-. Husk å gi tilsvarende opplysninger (EKT-brikkenr. m.m.) ved etteranmelding som ved ordinær påmelding.

## **Ledere/trenere**

Hver krets må stille med minimum en leder pr. 15 deltakere. Påmelding av løpere og ledere skjer samlet. Det er kretsenes ansvar å påse at det stilles med et

**Sommer - Sport - Spenning**

tilstrekkelig antall kretsledere. Kretslederne innkvarteres sammen med deltakerne. Det er utarbeidet egne retningslinjer for ledernes oppgaver i forbindelse med Hovedløpet og O-landsleiren. Er du med som leder vil vi gjerne benytte oss av dine kvalifikasjoner om du opplever at du har kapasitet til det.

Vi trenger trenere til treningsgruppene og medhjelpere til Knattholmen-dagen. Merk av på påmeldingsskjemaet om dette er interessant for deg.

### **EKT-brikker**

EKT-brikker vil bli brukt ved løp og treninger. Det forutsettes at alle har egne EKT-brikker.

### **Deltakeravgift**

Startkontingent Hovedløpet langdistanse, inklusiv reisefordeling kr.100,00	430
Startkontingent C-klasser, langdistanse (ingen reisefordeling)	110
Startkontingent Hovedløpet sprint, alle klasser	270
Deltagelse og opphold i O-landsleiren for løpere og ledere fredag - onsdag	1700
Deltakelse og opphold i O-landsleiren for løpere og ledere søndag - onsdag	1000
Opphold for løpere og ledere kun i forbindelse med Hovedløpet fredag - søndag	900
Etteranmelding til Hovedløpet	110
Etteranmelding til Hovedløpet og O-landsleiren	270

Deltakeravgiften betales samtidig med påmelding. Påmeldingen er bindende.

PM for de ulike løpene, detaljert program, pakkelister, og annen informasjon finner du fortløpende på [www.hovedlopet2008.no](http://www.hovedlopet2008.no).

Vi gleder oss til å ønske dere velkommen til Sandefjord 1. august!

Med vennlig hilsen  
Sandefjord Orienteringsklubb

**Sommer - Sport - Spenning**

## Kontaktpersoner

Ansvar	Navn	Mob	Email
Leder	Tom Olav Guren	470 78 734	<a href="mailto:tom.olav.guren@sandefjordbredband.net">tom.olav.guren@sandefjordbredband.net</a>
Nestleder & Mat	Agnes Skarholt	928 03 911	<a href="mailto:agnsk@online.no">agnsk@online.no</a>
Sport	Arne Håkon Jørgensen	905 26 415	<a href="mailto:arjo02@handelsbanken.no">arjo02@handelsbanken.no</a>
Hovedlandsleir	Trude Fjeldbo	414 43 394	<a href="mailto:trude@alfanum.no">trude@alfanum.no</a>
Innkvartering	Bente Blix	959 94 292	<a href="mailto:bente.blix@ikk.no">bente.blix@ikk.no</a>
Transp & Logistikk	Håkon Andersen	906 50 393	<a href="mailto:haakon.andersen@sandefjordbredband.net">haakon.andersen@sandefjordbredband.net</a>
Informasjon	Hilde Kløvstad	472 02 192	<a href="mailto:familiek@start.no">familiek@start.no</a>
Økonomi	Lill-Ann Torp	905 02 261	<a href="mailto:lianto@online.no">lianto@online.no</a>

Sommer - Sport - Spenning