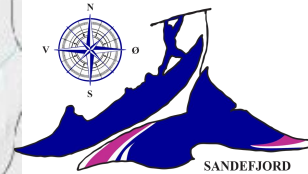


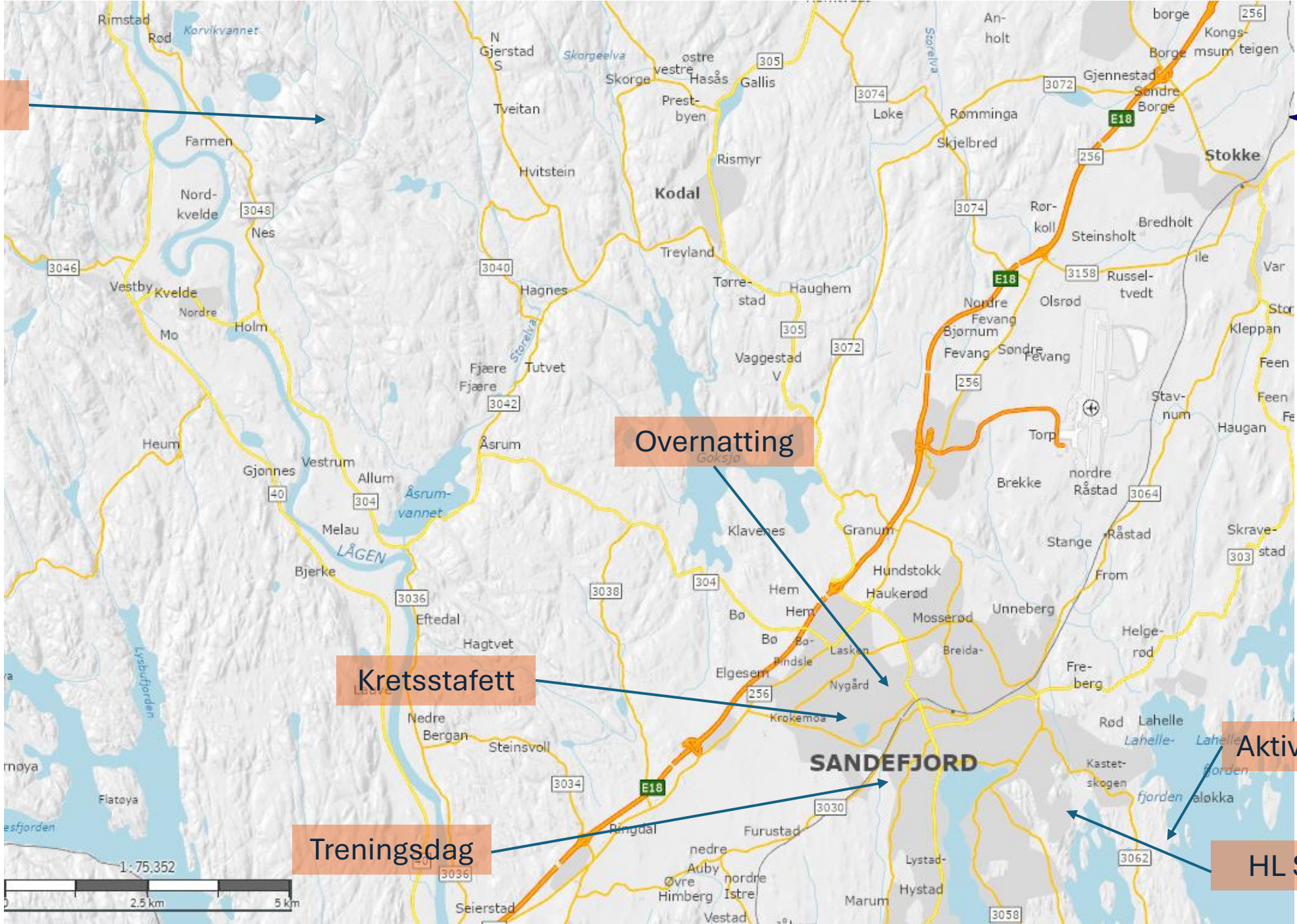
SANDEFJORD

**HOVEDLØPET
& O-LANDSLEIR 2025**





**HOVEDLØPET
& O-LANDSLEIR 2025
1-6 August**



HL Lang

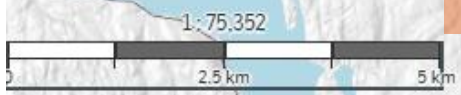
Overnatting

Kretsstafett

Treningsdag

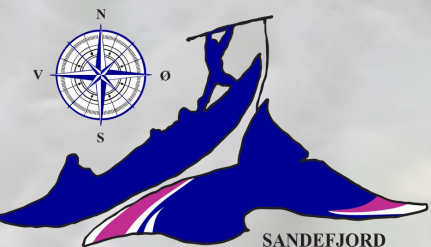
Aktivitetsdag

HL Sprint



Torsdag 31. juli

- Informasjonssenteret på skolen åpner kl. 12.00 og er deretter åpen 24 timer i døgnet frem til avslutningsdag.
- Ankomstdag for deltakere og ledere ved avtale og tilleggskostnad.
- Camp unge trenere (CUT) ankommer. De vil bli tildelt et eget område på skolen hvor de overnatter og får et sosialt fristed.



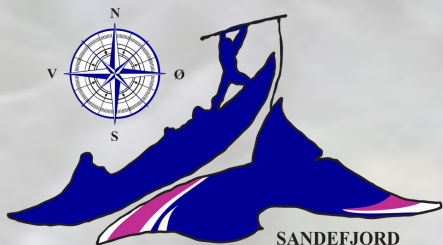
SANDEFJORD
ORIENTERINGSKLUBB

ORIENTERING

ORIENTERING

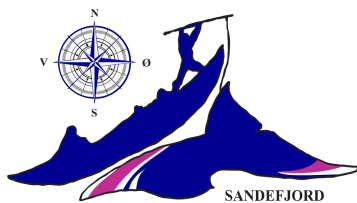
Fredag 1. august

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



Lørdag 2. august

- Hovedløp langdistanse indre Vestfold
- Gammelt kart tilgjengelig på Eventor
- Busstransport fra skolen til start
- Premieutdeling arena
- Ikke publikumsløp
- Utvidet kiosktilbud med varmmat
- Lagledermøte og tid til kretsvisse møter.



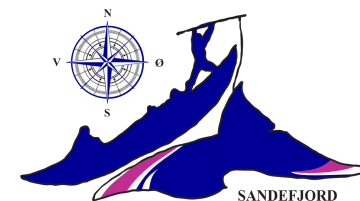
SANDEFJORD

HOVEDLØPET
& O-LANDSLEIR 2025

1-6 August

Søndag 3. august

- Hovedløp sprint på Varden.
- Busstransport fra skolen til start.
- Tett og raskt blant blokkbebyggelse med friarealer rundt. Asfalt, gress, grus og stiunderlag. Veivalg med høydeforskjeller.
- Premieutdeling arena.
- Bli kjent aktiviteter på skolen i treningsgruppene.
- Disco og premieutdeling uttrekkskonkurransen.
- Lagledermøte og kretsvisse møter.



**HOVEDLØPET
& O-LANDSLEIR 2025**

1-6 August

Mandag 4. august

- Aktivitetsdag på Østerøya, et populært turområde i Sandefjord.
- 15-20 minutters busstur
- Aktivitetsløype og moroløp
- Servering av frukt underveis
- Unge trenere er gruppeledere
- Ledere tilbys egen gruppe
- Pause med servering av bagetter og drikke.
- Mulighet for bading
- Premieutdeling på skolen
- Lagledermøte og kretsvisse møter



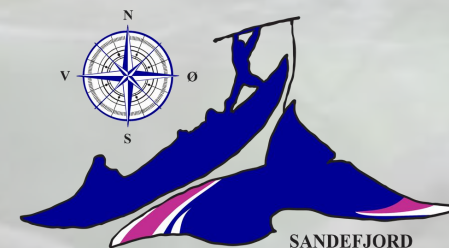
Tirsdag 5. august

- Deltakerne går i treningsgrupper til ulike stasjoner i gangavstand fra SVGS
- Mini-Toc ved Hjertnesskogen
- Sprinttrening ved Hauan-Ekeberg
- Indoor-orientering på SVGS
- Tid til å forberede lag og utkledning til kretsstafett
- Lagledermøte og kretsvisse møter



Onsdag 6. august

- Pakking og rydding av klasserom før avreise stafett
- Kretsstafetten blir arrangert i Bugården, gangavstand fra SVGS
- Premiesermoni ved arena
- Mulighet til å dusje på skolen og utdeling av lunsjmat

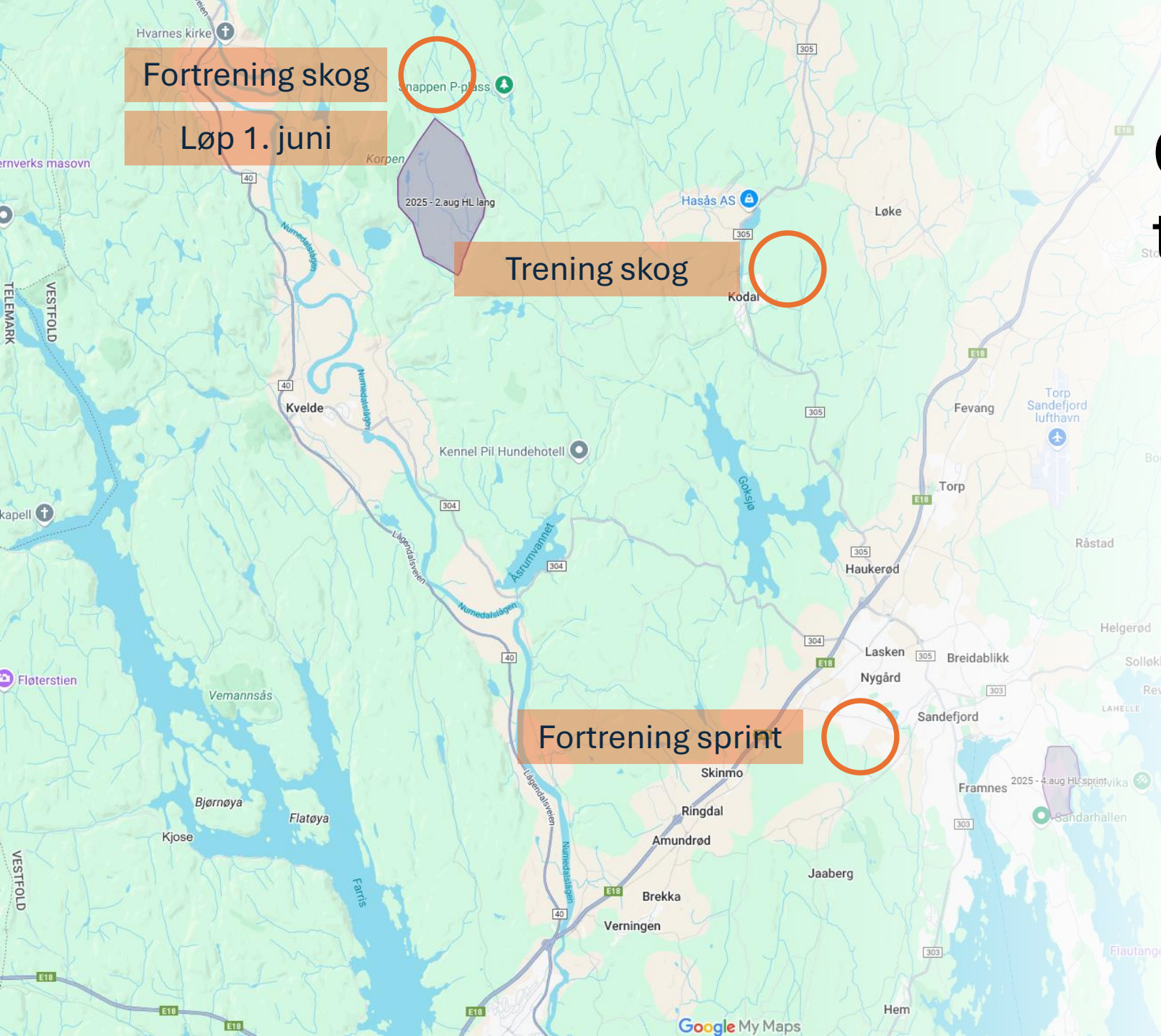




Relevante treninger

- Fra 1. mai treningsløype med skjermer i relevant terreng.
- Fra 1.mai sprintløype i Sandefjord uten skjermer
- Fra 30. mai vil vi ha treningsløype med skjermer i naboterreng til HL langdistansen
- Kart i PDF til nedlastning på Eventor. Vi kan være behjelpelig med print.
- 1. juni vil Hedrum OL arrangere o-løp i relevant terreng. (naboterreng)

Oversikt treningspakke



Påmelding:

- Åpner 1.mai i Eventor
- 3 ulike påmeldinger.
- Personopplysningsloven krever at barn og ungdom aktivt må ta et valg om det er greit å bli tatt bilde av eller ikke. Alle må derfor skrive enten ja eller nei til bildetakning ved påmelding o-landsleiren.
- Må gi beskjed i påmelding ved ankomst torsdag.
- Innen 22. juni må kretsene gi beskjed om ankomstdag til arrangør.
- Uttrekkskonkurransen blant de som har meldt seg på.
- Booking av transport til trening fredag via Eventor



Visjon for Hovedløpet og O-landsleiren

«Idretts glede, opplevelser og vennskap»

Vi fikk henvendelsen fra NOF HL og OLL i Trondheim i 2023,
og tok på oss oppgaven i slutten av 2023.

Vi har fokus på å få til et godt arrangement.

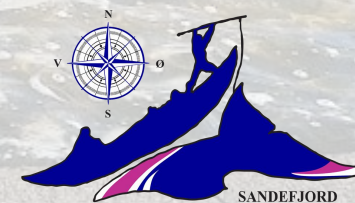
Dere sørger for deltakere.

Bruk tiden fremover til å motivere ungdommene.



Resultat av kartleggingsundersøkelsen

Krets	Anslag 2025	2024
Agder	8	4
Akershus og Oslo	101	96
Buskerud	42	28
Hordaland	19	19
Møre og Romsdal	5	2
Nordland	1	1
Nord-Trøndelag	14	22
Rogaland	30	22
Sogn og Fjordane	9	3
Sør-Trøndelag	33	30
Vestfold og Telemark	35	20
Østfold	29	28
Innlandet	33	26
Troms	3	3
Finmark	1	0
Sum	363	302



**HOVEDLØPET
& O-LANDSLEIR 2025**

Kontaktinformasjon

Leder	Knut Gjone	knut@gjone.info	909 73 972
Leder hovedløpene	Sturle Furland	sturle_furland@hotmail.com	970 96 152
Overnatting og bespisning	Sigrun Gjone	sigrun@gjone.info	917 96 453
Logistikk	Erik Strøm Juliussen	erikjuliussen@gmail.com	934 48 217
Kommunikasjon og sponsorer	Anne Elizabeth H. Simonsen	holtedah@online.no	906 26 480
For-treninger	Yngve Mobråthen	yngve.mobrathen@gmail.com	481 52 071



Mer info kommer i alle våre kanaler – følg oss!



@hloll2025

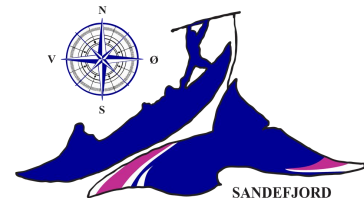


Hovedløpet og O-landsleir 2025

sandefjordok@gmail.com



hl25.no



HOVEDLØPET
& O-LANDSLEIR 2025

1-6 August

Ta kontakt dersom du har noen spørsmål