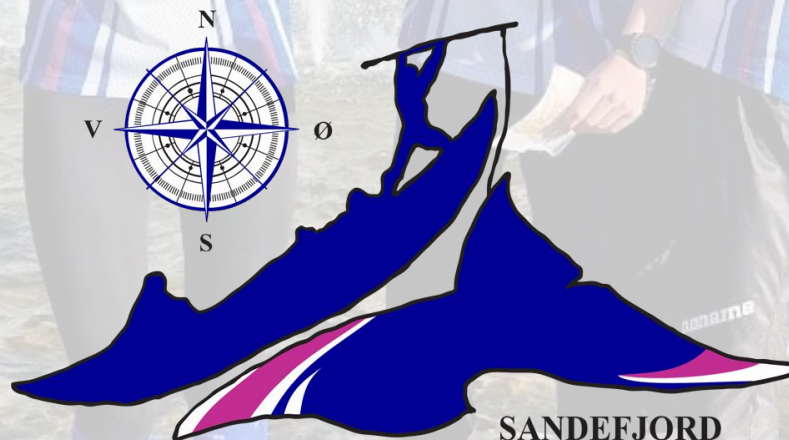


Treningspakke for Hovedløpene



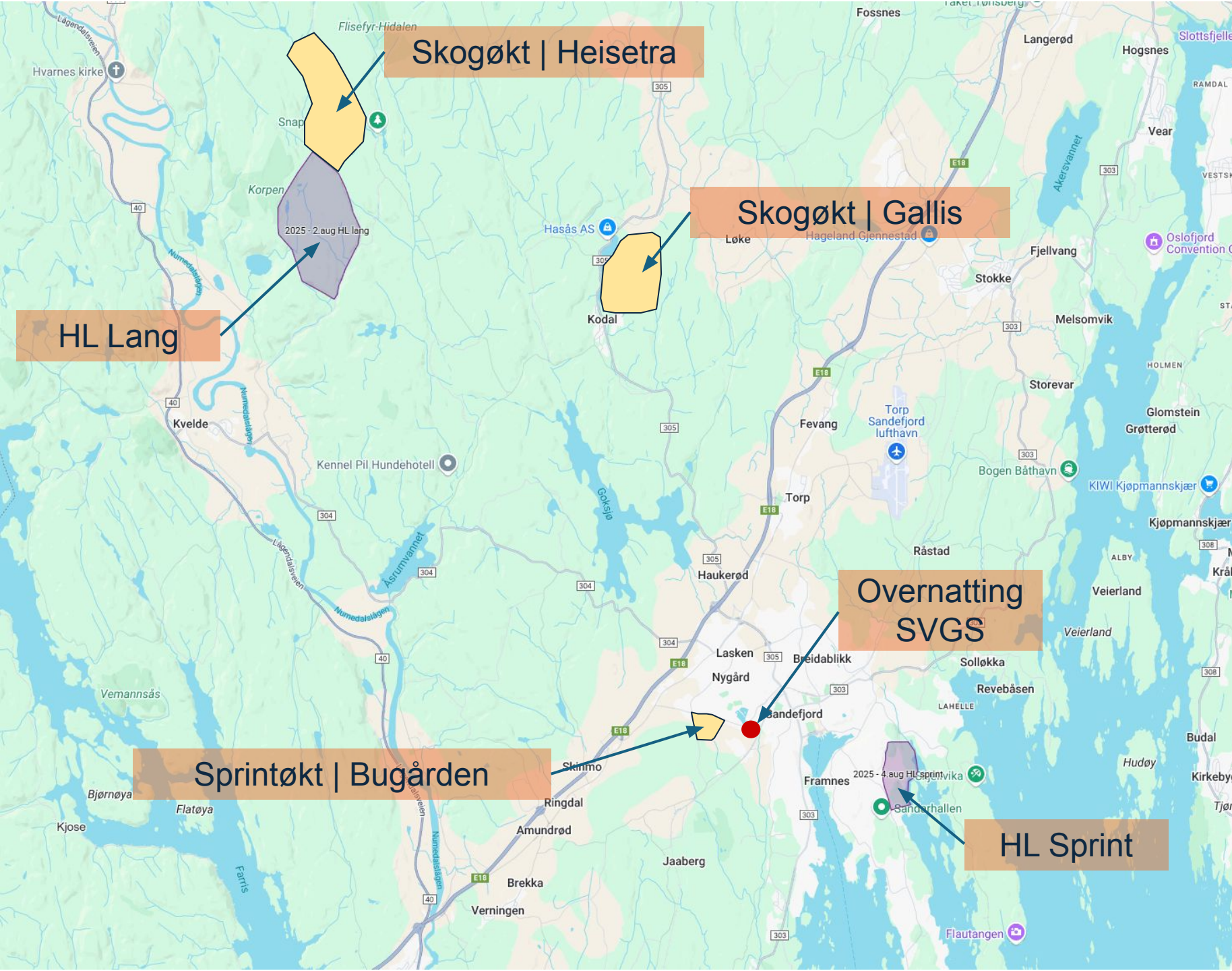
SANDEFJORD

**HOVEDLØPET
& O-LANDSLEIR 2025**



Relevante treninger fra 1. mai

- Treningsløyper for HL-langdistanse:
 - Kartet Gallis
 - Kartet Heisetra (naboterreng HL)
- Treningsløype for sprint:
 - Bugården (v/SVGS)
- **13. juni** benytter Camp Stokke økta på Gallis fra treningspakken



Innhold:

2 skogøkter:

- Heisetra
- Gallis

1 sprintøkt:

- Bugården
(Krokenskogen)

Nivå: A, B og C-løyper

Betaling:

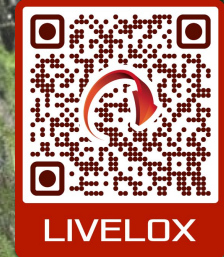
- PDF: Kr. 30 pr.kart
- Ferdig utskrift: Kr. 50 pr. kart

Betal med Vipps:



#930034
Kr 30 per kart

PM Heisetra, tilgjengelig fra 1. mai

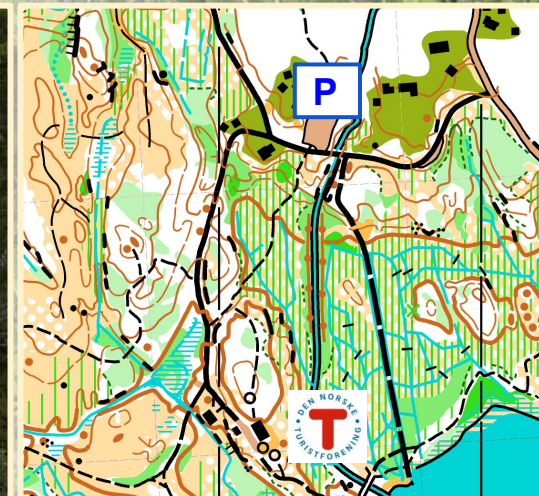


Kart: Utsnitt av Heisetra, utgitt 2022. Målestokk: 1:10 000

Kjøring: Naboterrenget til HL-langdistanse, ca. 30 min fra Sandefjord

Parkering: Heisetra <https://maps.app.goo.gl/iqBdMp8gphHiWszy7>

Arena: Idyllisk ved Heisetra turisthytte (DNT Sandefjord). Fine sitte- og grillplasser ned mot vannet. Bademuligheter.



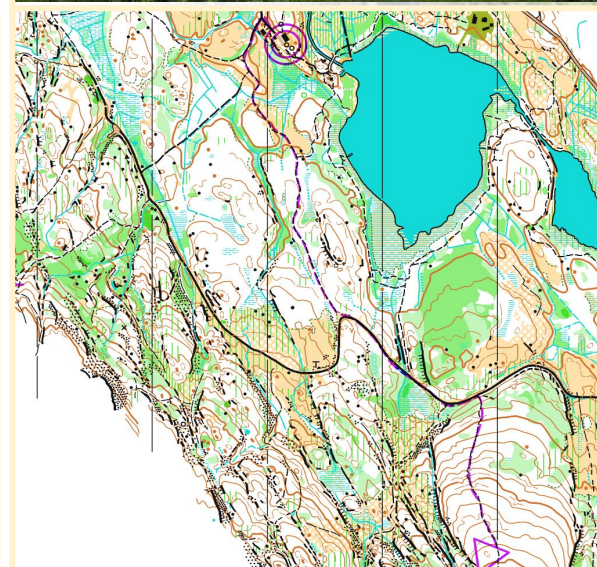
Løyper:

- **4 løyper:** A,B og C-nivå. A-lang (4.9km), A-kort (3.5km), B (3.4km), C (2.9km)
- **Til start:** ca. 1.2km. Følg stisystemet sydover (ikke merket). Merkebånd på startpunkt.

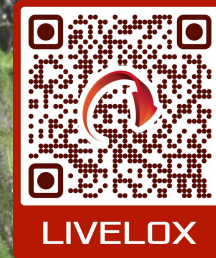
Postmarkering: Røde og hvite merkebånd (ingen postkoder, selv om det står koder på postbeskrivelsen)

Terreng: Ligner på terrenget til HL-langdistanse, spesielt i søndre del av kartet. Hovedsakelig eldre furu- og gran i høyere deler. Noe nedfall som ikke står på kartet, spesielt i søndre deler av løypa. Terrengskjæring (skrenter/smale rygger) vil også finnes på HL-langdistanse.

Fokus: Trene på retningsløping, lese kurvebildet og følge terrengformasjoner. Finn gode traséer når du passerer rygger og skrenter (unngå parallellfeil!)



PM Gallis, tilgjengelig fra 1. mai



Kart: Utsnitt av Gallis, utgitt 2018. Målestokk: 1:10 000

Kjøring: ca. 15 min fra Sandefjord

Parkering: Kodal Idrettspark (ved klubbhuset)
<https://maps.app.goo.gl/ktAZghErsht6kZ7D7>

Arena: Ved klubbhuset til Kodal Idrettslag (vi har ikke tilgang til bygget)

Løyper:

- **4 løyper:** A,B og C-nivå. A-lang (4.9km), A-kort (3.9km), B (3.0km), C (2.9km)

Til start: ca. 400m. Følg vei (ikke merket). Merkebånd på startpunkt.

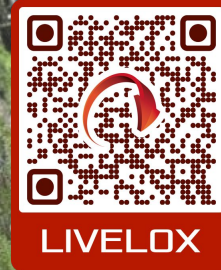
Postmarkering: Røde og hvite merkebånd (ingen postkoder, selv om det står koder på postbeskrivelsen)

Terreng: Ligner på terrenget til HL-langdistanse, spesielt i de flattere og diffuse områdene. Hovedsakelig furu- og gran. Høy lyng. Noe hogst i terrenget, men det slipper dere på HL-langdistanse(!). Det er anlagt frisbee-baner i området rundt idrettsanlegget som ikke står på kartet.

Fokus: Trene på retningsløping og lese kurvebildet. Finn gode traséer (følg terrengformasjonene). Finn siste sikre og bruk nøyaktig kurs inn mot posten.



PM Bugården, tilgjengelig fra 1. mai

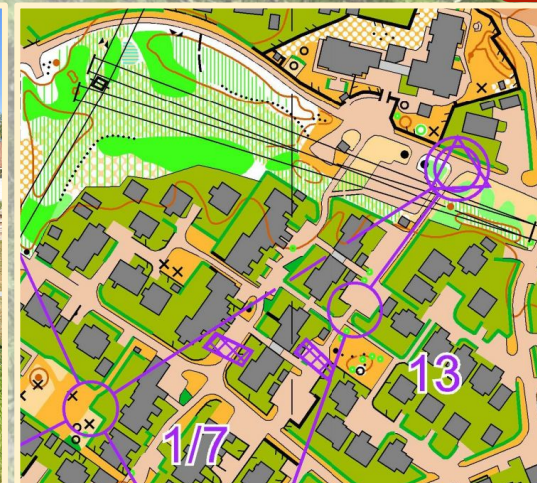


Kart: Utsnitt av Bugården, revidert 2023. Målestokk: 1:4 000

Kjøring: gangavstand fra Sandefjord videregående skole (SVGS)

Parkering: Bugården (innkjøring via Stadionveien fra Krokemoveien),
<https://maps.app.goo.gl/a3SbqgeDkbPH7tKNA>

Arena: Ved Krokenskogen Kanvasbarnehage, ca. 1.2km fra parkering.



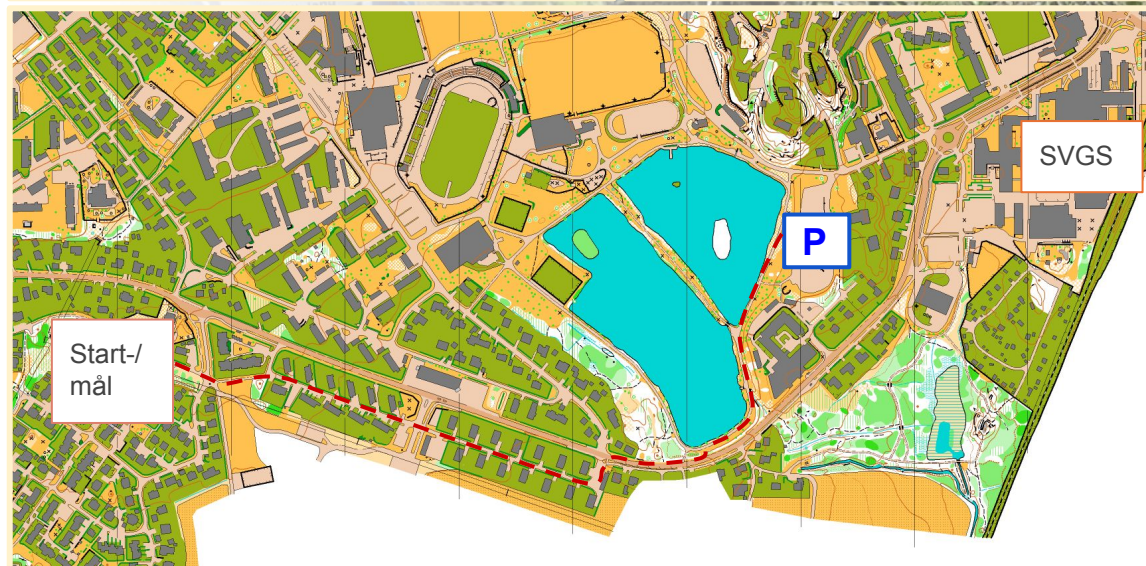
Løype: en løype på 2.6km (luftlinje).

Til start: start og mål ved Krokenskogen Kanvasbarnehage.

Postmarkering: Ingen merking på postdetaljer. Det er også brukt kunstige sperringer (som kun vises på kart).

Terreng: Området består hovedsakelig av lavhusbebyggelse på et flatt område, mens HL-sprint har lavblokker, parkeringsanlegg, gangstier og plenområder med høydeforskjeller. Økta er derfor ikke direkte relevant for HL-sprint, men er likevel en god treningsøkt for sprint-orientering. Området ble brukt til finaler i NM-knockout.

Fokus: Finn veivalg raskt og sikre flyt i orienteringen-/løpingen.



Mer info kommer i alle våre kanaler – følg oss!



@hloll2025



Hovedløpet og O-landsleir
2025

sandefjordok@gmail.com

Ta kontakt dersom du har noen spørsmål



hl25.no

