

## Hovedløp og O-landsleir i Kristiansand 3.—8. august 2018

### Deltagere fra Troms

#### D/H 16

- Anna Jacobsen–Gaski, Bardu IL
- Jon Marcussen, Harstad OL

#### D/H 15

- Hanne Marcussen, Harstad OL
- Hans Urset, Bul–Tromsø
- Henning Strand, Bul–Tromsø
- Oskar Johannessen, Bjerkvik
- Isak Jacobsen–Gaski, Bardu IL

#### D/H 14

- Klara Graversen, Bul–Tromsø
- Elisa Götsch Iversen, Bul–Tromsø
- Helene Alsos Höglin, Harstad OL
- Jørgen Eliseussen–Skalle, Harstad OL

#### Reiseledere:

- Anne Urset, tlf. 99 10 61 69
- Trine Alsos, tlf. 95 23 34 40 / [trinealsos@gmail.com](mailto:trinealsos@gmail.com)

### Reiseopplegg

For de som kommer fra Tromsø er et aktuelt reiseopplegg:

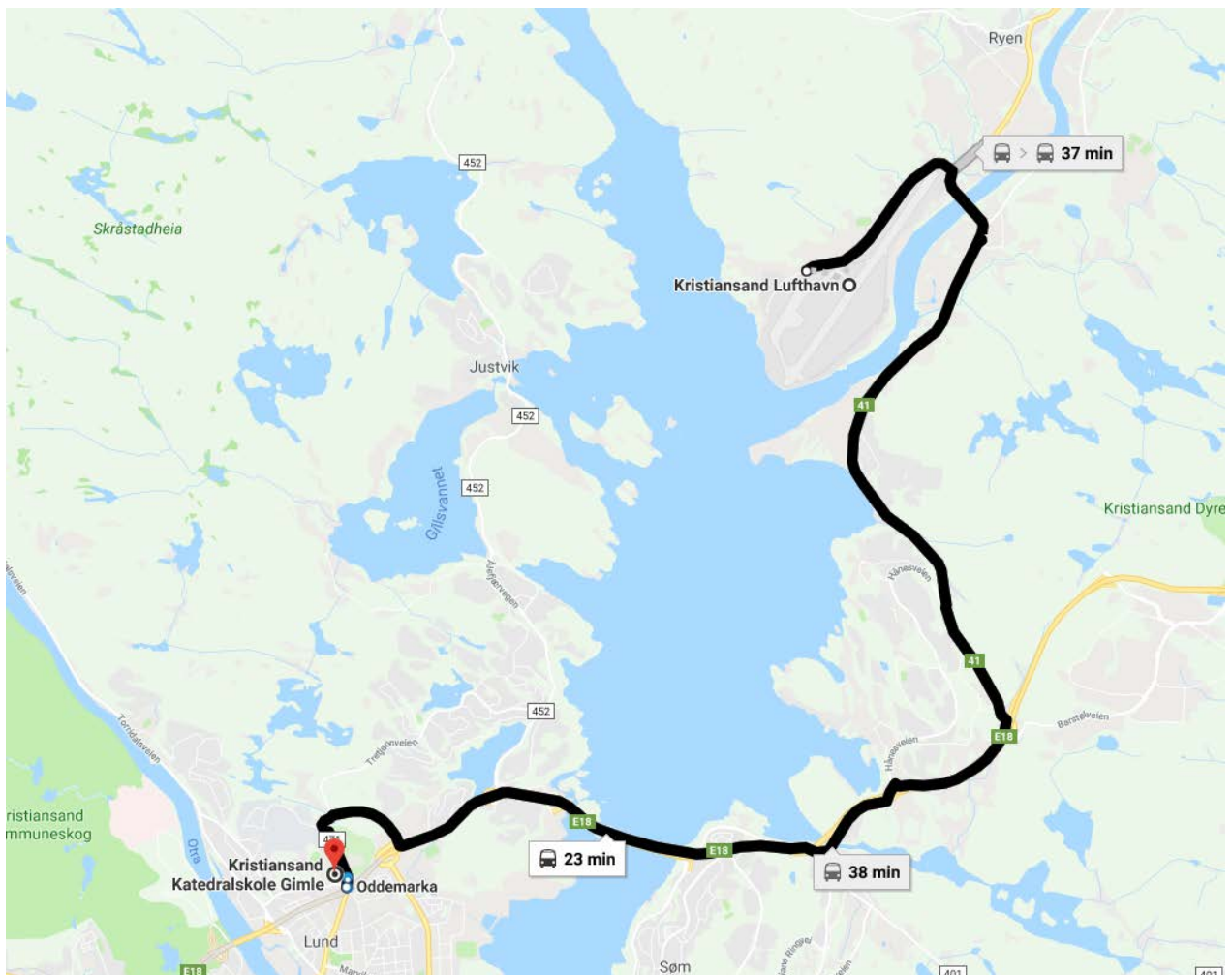
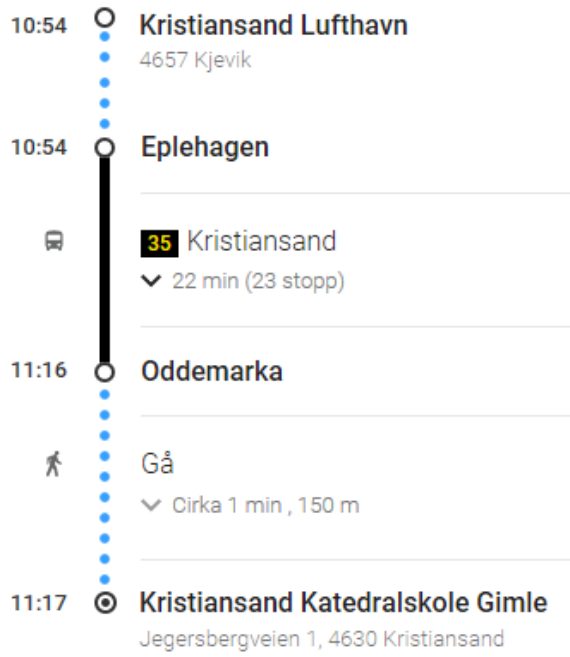
- Utreise: Fly Tromsø—Gardermoen, fre. 3. august 0615—0810, fly Gardermoen—Kristiansand 0925—1010
- Hjemreise: Fly Kristiansand—Gardermoen, ons. 8. august 1545—1630, fly Gardermoen—Tromsø 1835—2025

Oskar Johannessen flyr fra Evenes og lander i Kristiansand 3. august kl. 17.25.

Fra Kristiansand flyplass (Kjevik) til overnatting på Kristiansand Katedralskole Gimle (KKG) er det ca. 15 km. Vi benytter offentlig transport, buss. F.eks. buss nr. 35. med avgang kl. 1054 som tar 23 min. Bussen går hver time. Neste avgang kl. 1154.

Arrangøren setter opp transport (buss) fra overnatting til 1. løp (Lang), ellers er det

gangavstand til løpene.



## Program

Program og annen nyttig informasjon om arrangementet finner du på:

<https://www.hl2018.no/innbydelsen>

Kortversjonen:

<b>Fredag 3.august</b> Ankomst, innsjekk på skolen, prøveløp, Model <u>Event</u>	<b>Lørdag 4.august</b> 10.00 HL Lang Premieutdeling på arena
<b>Søndag 5.august</b> 10.00 HL Sprint Premieutdeling på arena, Festmiddag, <u>Disco</u>	<b>Mandag 6.august</b> Aktivitetsdag Foredrag
<b>Tirsdag 7.august</b> Treningsdag, <u>Disco</u>	<b>Onsdag 8.august</b> 10.00 Kretsstafett Avreise

Når vi kommer fram til overnattingstedet (KKG) blir vi tildelt klasserom. Alle må ha med sovepose og liggeunderlag. Ønsker du ekstra komfort, ta med ei god pute.

Etter innkvartering er det muligheter til fortrening/model event i gangavstand fra overnatting. Det er ei sprintløype og en langdistanseløype. En tur i skogen anbefales—for å få en smakebit på terrenget.



## Pakke- og huskeliste for løpere, lagledere og trenere

*Husk å merke utstyr med navn!*



### Ta med:

- Mat og drikke til reisen hvis du skal reise langt
- Ekstra tørrmat og drikke til fredagen!! (*Første måltid er middag fredag*)
- Nok o-tøy og treningstøy, minimum 2 sett. Husk klubbdrakta til Hovedløpet
- Klubbens overtrekksjakke
- O-sko og joggesko (*nb! ikke ta med piggsko! Sko med metallpigger er forbudt*)
- Regntøy, fritidstøy og badetøy
- Gjerne litt penere tøy til diskotek/bankett
- Innesko
- Sovepose og liggeunderlag
- EKT-brikke/ emiTag (hvis du har)
- Kompass – gjerne 2 hvis du har
- Løs postbeskrivelsesholder
- Gnagsårplaster og sportstape
- Toalettsaker (tannbørste, tannkrem, sjampo, solkrem, myggstift m.m.)
- Håndkle
- En mindre ryggsekk til trening og aktiviteter
- Drikkeflaske
- Papir og skrivesaker
- Evt. billett til reise
- Lommepenger
- All informasjon du har mottatt. Lurt å skrive ut fra arrangørens hjemmeside den informasjon som betyr noe for deg (det blir ikke trykt program)!

### Kjekt å ha:

- Liten stol
- Solbriller
- Kortspill
- Effekter til kretsstafetten (utkleddning)
- Mobiltelefon + lader. Legg inn ledernes tlf.nr før avreise.
- Paraply

### Spesielt for ledere:

- Ta med regnly-telt for kretsens løpere.
- Fotball, evt. volleyball.



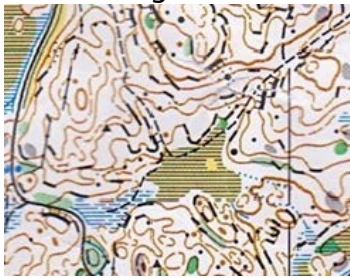
## Løp, terreng og kart

Det skal løpes én langdistanse, ett sprintløp pluss én stafett.

Langdistansen vil gå i Voieskogene som ligger ca. 10 km. sørvest for overnattingstedet (KKG). Arrangøren setter opp busstransport til start.

Terrenget er tradisjonelt kystsørlandsterreng med moderat kupering der deler har større høydepartier med til dels bratte kanter og deler er mer småkupert. Blandingsskog med stort innslag av løvskog. Det er en del stier i terrenget og innslag av enkelte myrer.

Utsnitt av gammelt kart over løpsterrenget:



Alle løyper (unntatt H/D14–16C) vil passere arena underveis i løpet. Kart: 1:10 000/5 m, nytt i 2018. Estimerte vinnertider er mellom 30 og 40 min.

Sprintløpet foregår på Lund like syd-øst for overnattingsted. Løperne går selv til start.

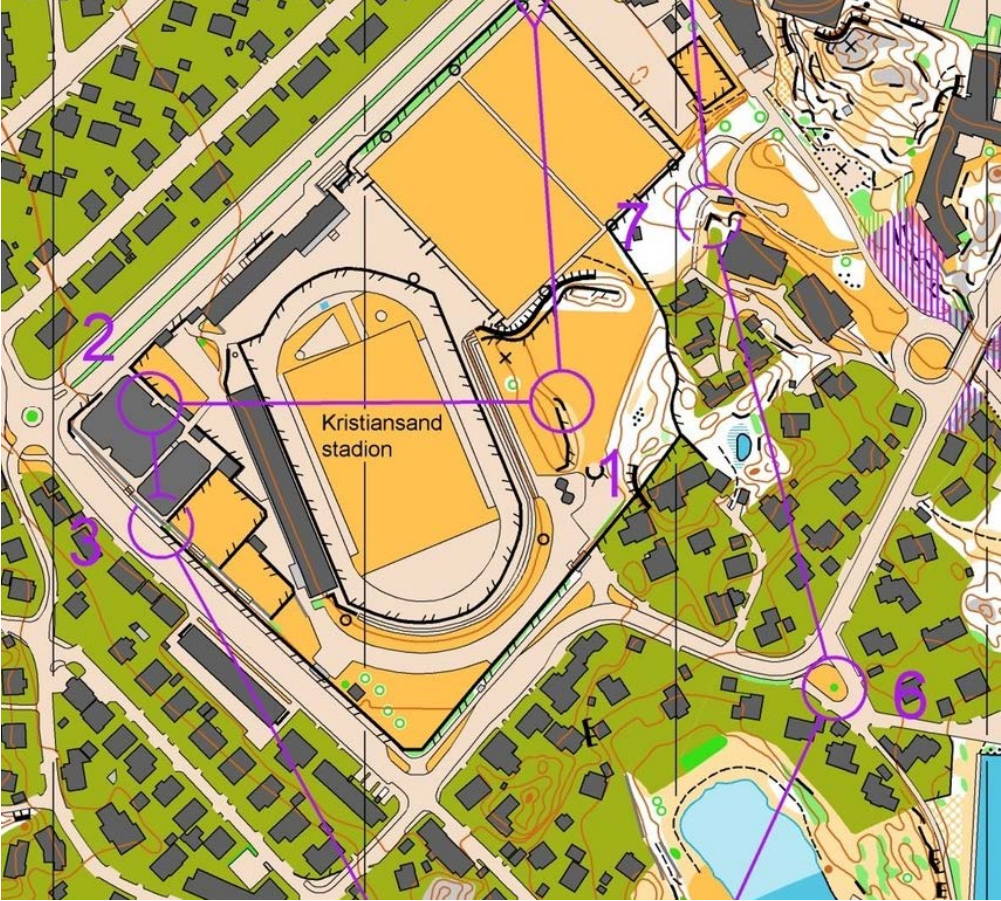
Større deler av løpsområdet er urbane områder og boligater, med innslag av park. Deler av løypene vil også kunne komme i kontakt med mindre skogsområder. Alle løypene vil passere arena underveis i løpet. Kart: 1:4000 2m. ekvidistanse, nytt i 2018.

Estimerte vinnertider er mellom 13 og 15 min.

Utsnitt av gammelt kart over løpsterrenget:



Arena (passering og mål) er på Kristiansand stadion:



Arena for kretsstafetten er utenfor skolen og foregår i terrenget rundt Universitetet i Agder.

Løpsområdet består av park, lettløpte skogsområder og urbane miljøer. Stafetten er mixed sprint, DHHD.

Deltakerne oppfordres til å stille i kreative antrekk. HL/OLL avsluttes med premieutdeling på arenaen. Kart: 1:4000, 2 m, oppdatert 2018.

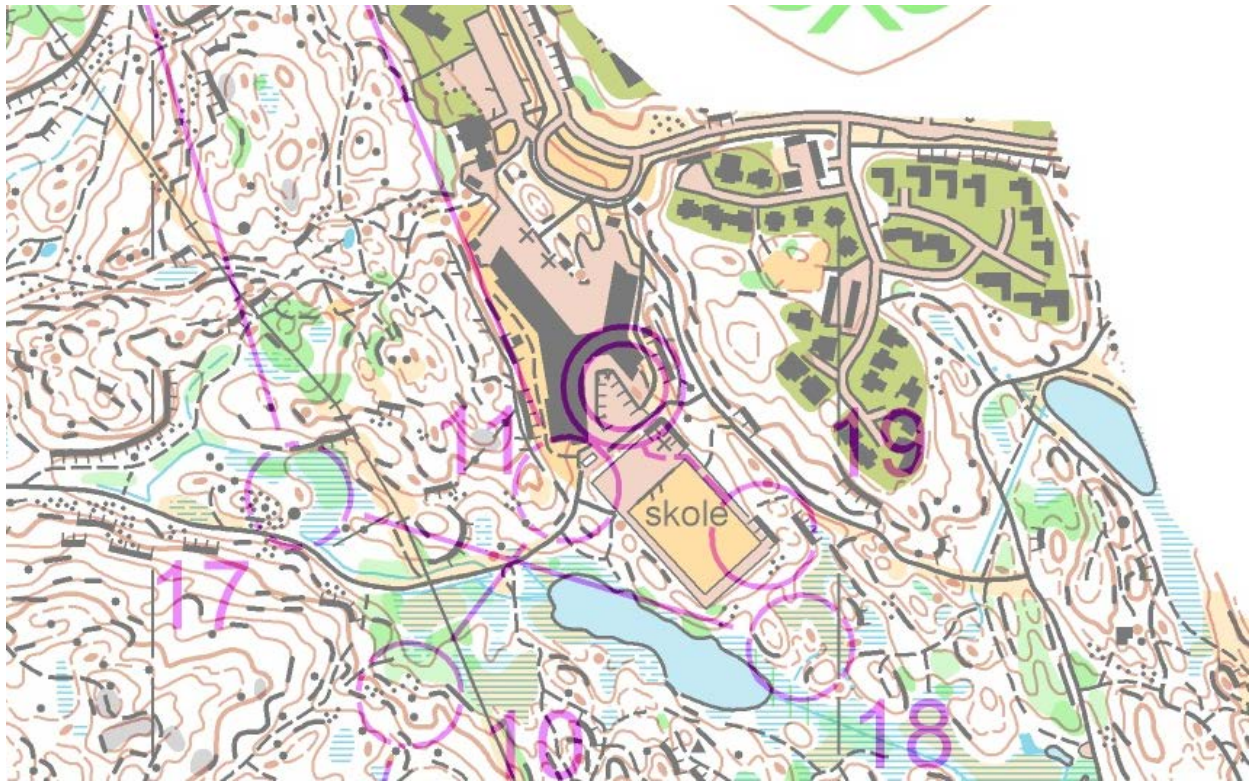
Utsnitt av gammelt kart over løpsterrenget:



På sprint og stafetten er det touch-free kvittering med emiTag. På lang brukes personlig Emit løperbrikke som kvittering og emiTag til tidtaking.

## Langdistanseløpet

Arena er på Torkelsmyra skole. Samme sted som KOK 2-dagers ble arrangert i 2015.



Gamle kart over området finner du her (med løyper fra KOK 2-dagers i 2015):

<http://eventor.orientering.no/Documents/Event/6609/1/Kart-Langdistanse->

<http://eventor.orientering.no/Documents/Event/6608/1/Kart-Mellomdistanse-H21>

[http://www.kok-o-maps.com/kartarkiv/show\\_map.php?user=aurebekk00&map=1201](http://www.kok-o-maps.com/kartarkiv/show_map.php?user=aurebekk00&map=1201)

Terrenget har svært variabel løpbarhet.

Områder med god løpbarhet er:

- Veier og store stier
- Søkk (også søkk som er markert med lysegrønt, her er det gjerne løvskog uten lyng)



- Oppå flate koller, helst med lysegrått (berg i dagen)

Områder med dårlig løpbarhet som begrenser farta (betydelig) er:

- Myr (er gjerne tuete og har høyt gras)
- Skrålier (har gjerne høy lyng)
- Småkoller som løpes opp og ned (kupering + høy lyng)

Du bør derfor se etter og utnytte veier, stier, søkk og flate koller for å komme deg til neste post.

Et tilleggsmoment er å se etter gode innganger til posten, eksempelvis:

- Punktdetaljer som skiller seg ut (en stor stein, et markert stup, en markert kolle)
- Et tydelig søkk som leder deg inn i posten
- En sti med en knekk, eller et stikryss nært posten

En god inngang gjør at du kan orientere bestemt helt inn i posten uten at farta går ned. Samtidig er risikoen for å bomme minimal.

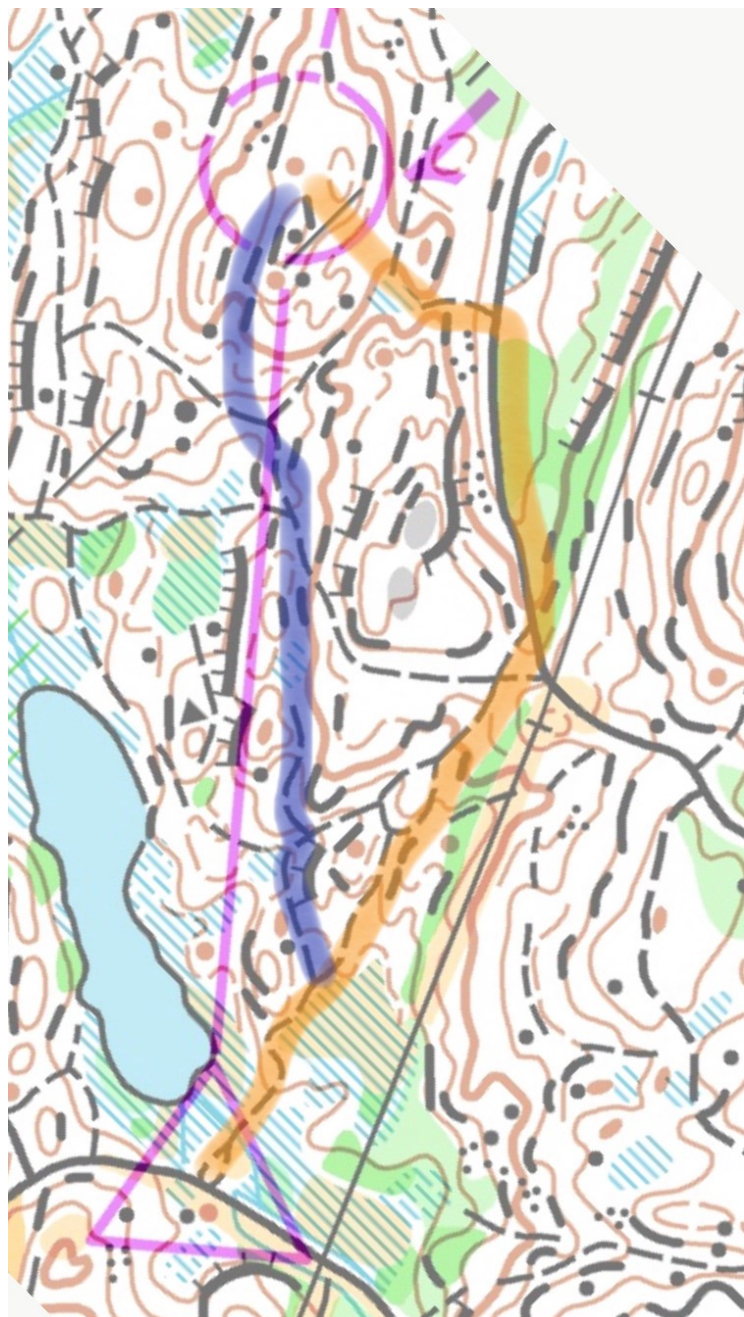
**Nøkkelen til en god o-oplevelse er derfor:**

- Å utnytte traséer med **god løpbarhet** som går i noenlunde riktig retning mot neste post.
- Å utnytte **gode innganger** som gjør at du kan orientere bestemt helt inn i posten uten at farta går ned.

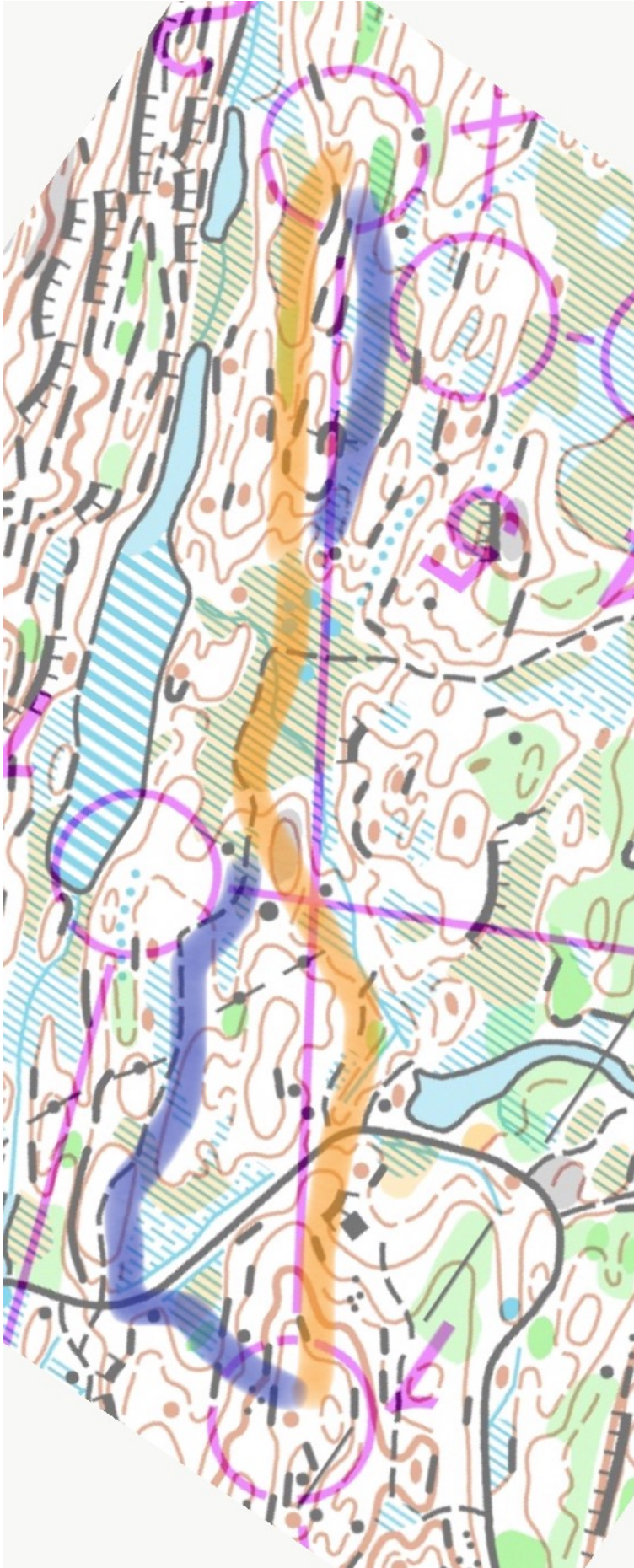
I blant må du imidlertid måtte forsere tyngre løpbare partier. Enten for å:

- komme deg ut på en vei, sti eller søkk; eller,
- på korte snustrekk der det ikke fins alternativer.

## Aktuelle strekk og mulige veivalg i langdistanseterrenget



Oransje utnytter sti og vei og får en relativt god inngang i posten. Blå prøver en mer direkte linje med litt dårligere løpbarhet midtveis (diffus myr). Inngangen er imidlertid fin, markert søkk og skrenter på begge sider. Trolig ganske likeverdige veivalg, men holder en knapp på oransje. Bedre løpbarhet oppveier for at du må løpe litt lengre.



Oransje løper minst på sti og har en mer direkte linje enn blå. Det kan være fint å følge ryggen ut av posten—ev. søkk via hytta (oransje) og utnytte den utydelige stien og passere mellom den store steinen og kollen før stien gjennom myra. Problemet med blå er at det trolig er lyng ned skrålia og at myra må krysses før veien nås. Litt ekkelt. Men deretter er veivalget supert.

Blå sin avslutning er imidlertid blytung—lenge å løpe i tuete grasmyr, selv om inngangen til posten er grei.

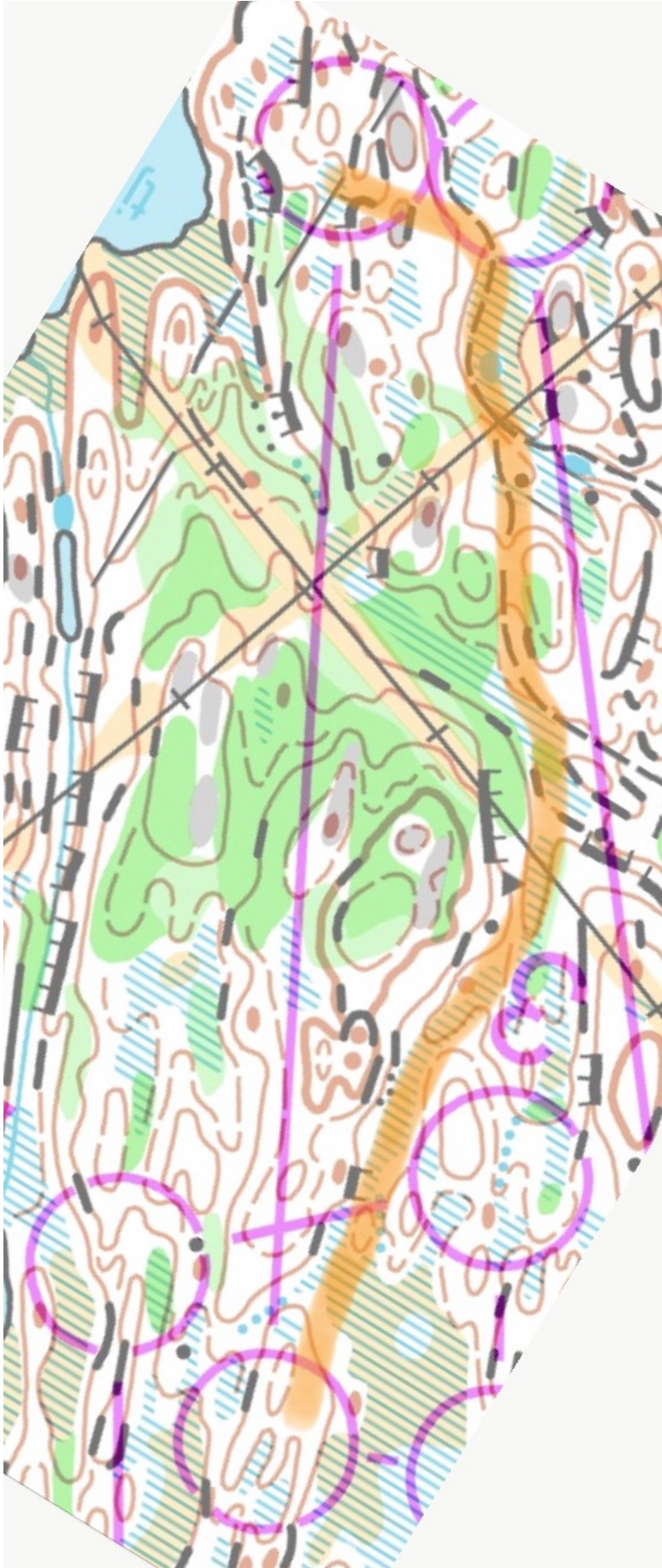
Oransje utnytter søkk, men får også litt ugrei myr på slutten. Inngangen er imidlertid super—bare å vippe opp når skrenten til høyre slutter.



Korte snustrekk for å teste retningsløping og skape variasjon i løypa. Likeverdig. Minst stigning på blå, men må kjempe gjennom myr. Inngangen er super. Oransje velger å krysse mellom kollene, gjennom sadelen. Fungerer også. Får litt myr. Fin inngang.

Neste strekk: Bra å ligge under skrentene og vippe opp i posten etter siste skrent.

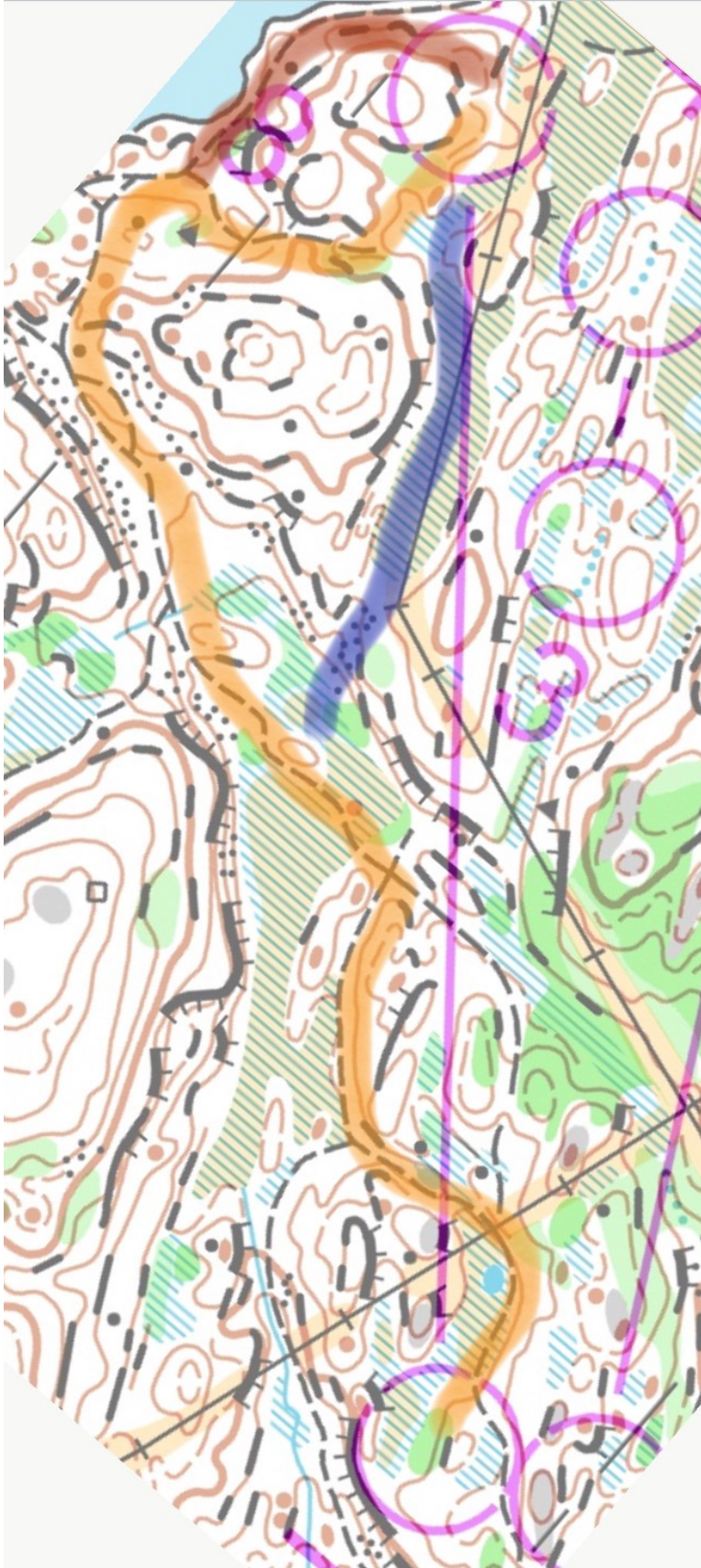
Siste strekk: Så er det myra som bare må krysses. Sjekk at kursen er riktig (kompass og riktig vinkel ut av posten)—løft blikket og se etter høydepunktet (i postringen) før posten tas.



Her er det bare ett veivalg som fungerer. Oransje.

Første halvdel av strekket går gjennom et tydelig drag i terrenget. Myr og tungt å løpe, men alternativene er dårligere.

Belønningen kommer på siste halvdel med sti nesten til postringen. Ta av der stien knekker og se etter skrenten til venstre for deg, gir fin inngang i posten. Bare å skli ned søkket.



Utnytte sti i starten. Deretter kommer noen valg:

1. Satse på en direkte linje (blå) men akseptere dårlig løpbarhet (ur og myr). Fin inngang i posten.
2. Utnytte stien maksimalt (oransje og rød), men akseptere lengre vei til posten.
3. Velge hvordan posten skal tas (inngang) dvs. velge mellom oransje og rødt.

Min favoritt er oransje, synes rød sin inngang er hakket mer risikabel, fordi posten ikke vender ned mot stien— du må nært for å se den. Oransje kan bruke høydepunktet (styre til venstre for den) og styre til høyre for skrentene/høyden (bestemt retningsløping inn i posten uten bruk av kompass).

Men er du løpssterk kan du alltid prøve blå. Du kan ev. prøve å løpe i kanten av myra, og starter du sent kan du ev. satse på tråkk.



Oransje er min favoritt. Bare å slippe deg ned søkket og koble deg på stien. Sjekke avstand med kraftstolpen og vippe til venstre etter skrenten og dra mot kollen (litt til venstre). Der sitter posten.

Blå kan også fungere, men utgangen er ikke like fin, litt mer kupering og litt lengre. Grei inngang i posten.



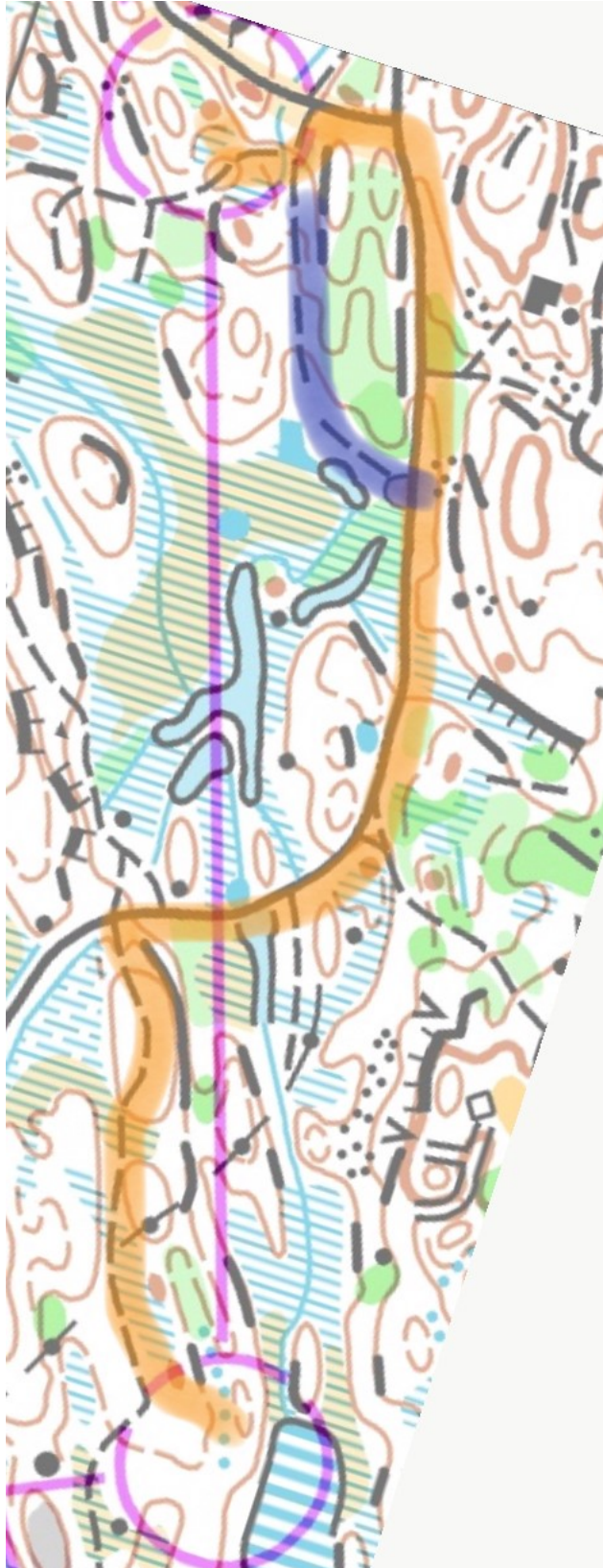
Blå og oransje utnytter sti og vei til de skiller lag.

Oransje foretrekker å runde til høyre for kollen. Fin og tydelig stor stein sjekkes av før posten tas. Grei inngang (holde retning, gjerne sjekke kompasset, det er litt flatt).

Blå satser på å runde til venstre for kollen. Utnytter stien fram til den knekker, tar posten derfra. Enda bedre inngang.

Usikker på denne. Smak og behag. Kan være litt lyng der blå tar av fra veien og før stien nås. Njaa...tror oransje er best.

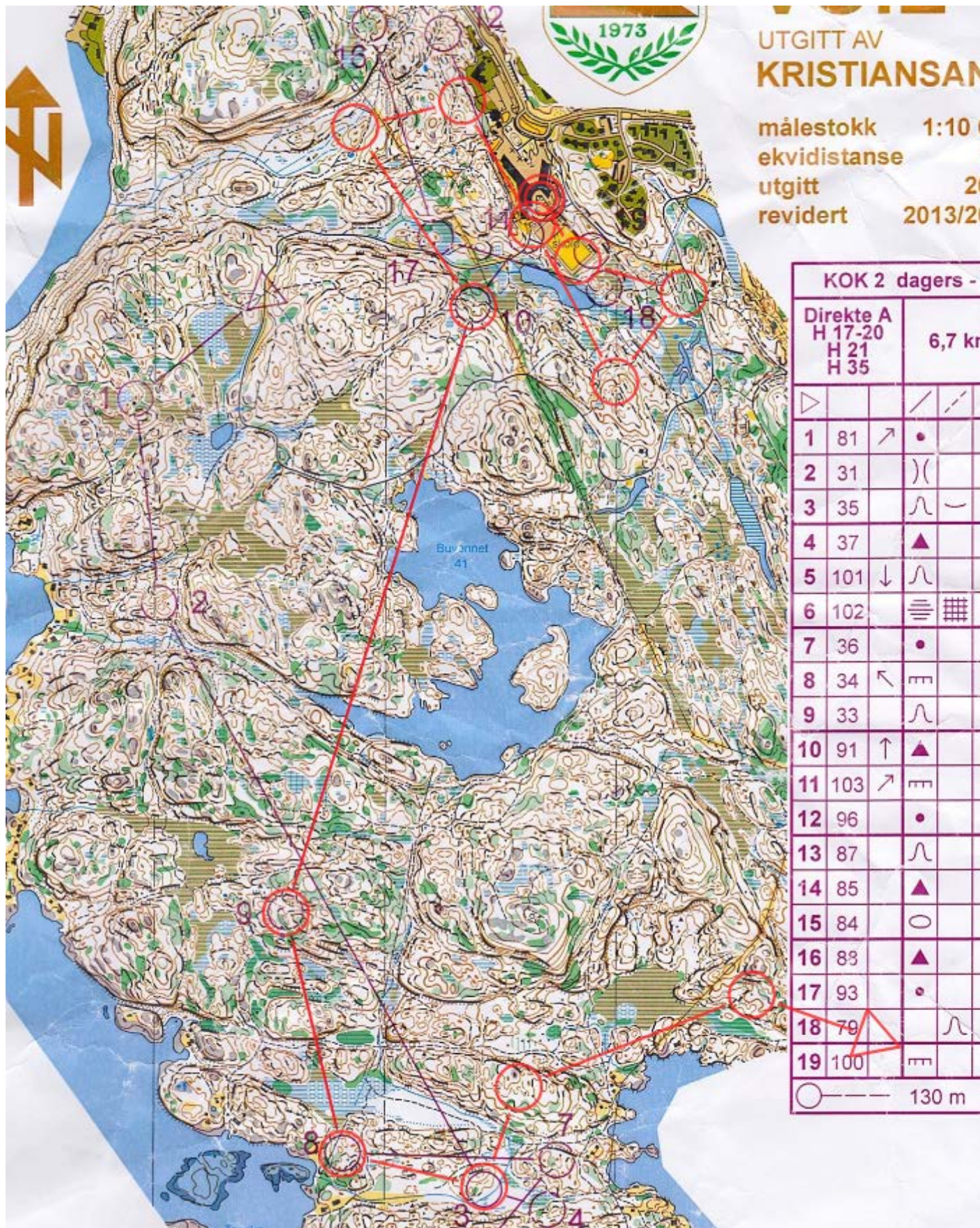


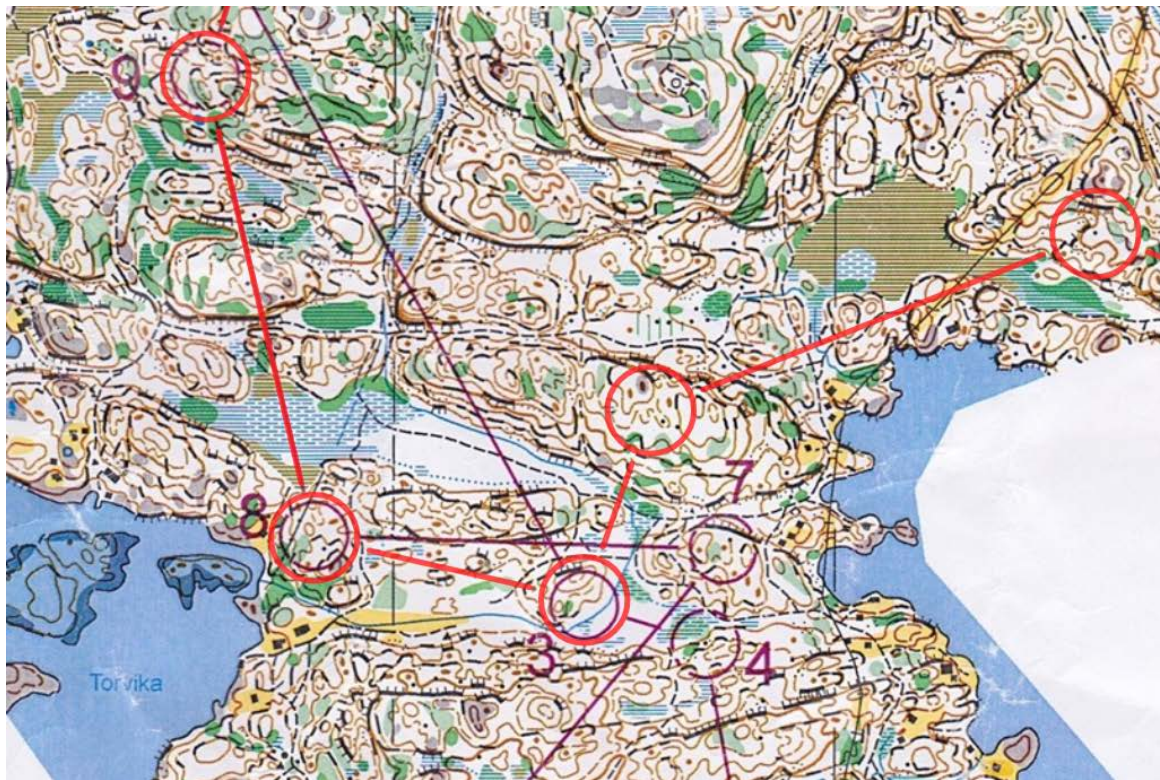


Siste strekk. Og heldigvis kan du utnytte sti og vei nesten helt fram.

Det er ikke mye som slår vei på løpbarhet. Oransje er derfor min favoritt.

Aktuell løype (ca. 4 km.) etter opplysninger fra PM pr. 30. juli





14	85	
15	84	
16	83	
17	93	
18	79	
19	100	
○	---	

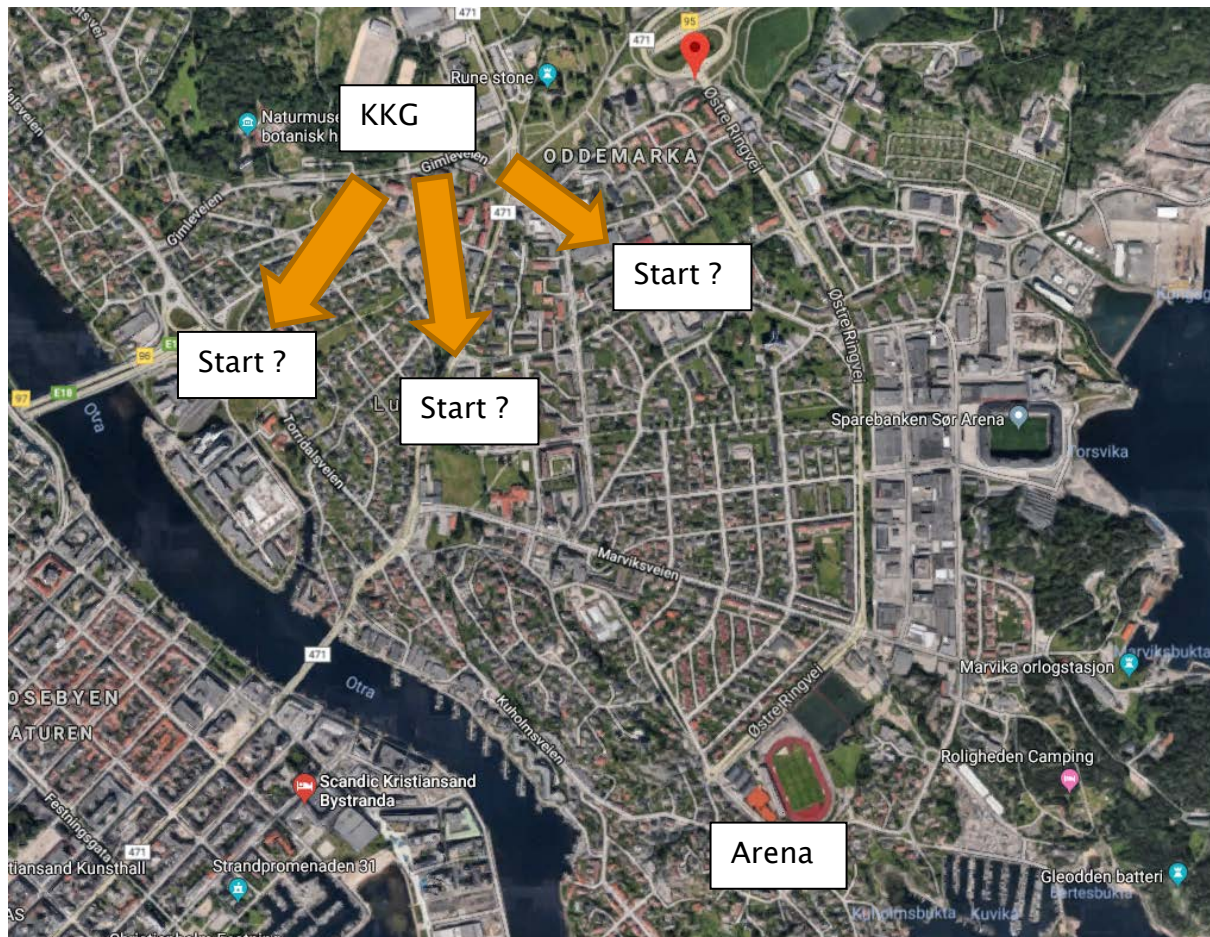
KARTDATA  
Countryside





## Sprintløpet

Arena (passering og mål) vil være Kristiansand stadion. Starten ligger i gangavstand fra overnatting (KKG). Starten er ikke på arena. Arena skal passeres underveis i løpet (en siste runde før målgang). Mål er på arena.



Oversiktskart med mulige startområder og arena.

Gamle kart over løpsområdet finner du her:

Rundt Kristiansand stadion (arena)

[https://www.kartarkiv.net/show\\_map.php?user=ma%40marianne-andersen.com&map=1096](https://www.kartarkiv.net/show_map.php?user=ma%40marianne-andersen.com&map=1096)

[http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show\\_map.php?user=Kristian&map=1646](http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show_map.php?user=Kristian&map=1646)

Nordøst for arena

[http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show\\_map.php?user=Sebastian&map=2913](http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show_map.php?user=Sebastian&map=2913)

[http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show\\_map.php?user=Sebastian&map=2912](http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show_map.php?user=Sebastian&map=2912)

[http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show\\_map.php?user=Sebastian&map=2914](http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show_map.php?user=Sebastian&map=2914)

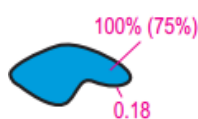
[http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show\\_map.php?user=St%C3%A5le&map=2916](http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show_map.php?user=St%C3%A5le&map=2916)  
[http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show\\_map.php?user=St%C3%A5le&map=2917](http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show_map.php?user=St%C3%A5le&map=2917)  
[http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show\\_map.php?user=St%C3%A5le&map=2915](http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show_map.php?user=St%C3%A5le&map=2915)

Rundt Oddemarka skole

[http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show\\_map.php?user=Sebastian&map=1543](http://kok-o-maps.com/kartarkiv/show_map.php?user=Sebastian&map=1543)

Det er som alltid, i sprint, kartet som bestemmer hvor det er lov å løpe: Du må derfor ha kontroll på kartsymboler som er forbudt å krysse.

Aktuelle kartsymboler som er forbudt å krysse:



### 304.1 Upasserbart vann (*forbudt å passere*)

Et område med dypt vann, som innsjø, tjern, elv eller fontene, som kan utgjøre en fare for utøveren eller som er forbudt område. Den mørke blå fargen og den svarte kantlinja indikerer at området ikke skal eller ikke kan krysse. Minimumareal er 1 mm<sup>2</sup>.

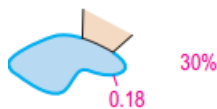
Farge: blå 100% eller 75% (min. 60 linjer/cm), svart.

*Det er forbudt å krysse et upasserbart vann!*

*Utøvere som bryter denne regelen, diskvalifiseres.*

---

Må ikke forveksles med grunt vann som er tillatt å passere



### 305.1 Passerbart vann

Et område med grunt vann, som tjern, elv eller fontene, som kan krysse.

Vannet skal være mindre enn 0.5 m dypt og løpbar. Hvis vannet ikke er løpbar, skal det vises med symbolet *upasserbart vann* (304.1). Hvis ingen andre linjesymboler berører kantlinja til tegnet, skal kantlinja vises med ei blå linje.

Farge: Blå 30% (min. 60 linjer/cm), blå.



### 309 Farlig myr (*forbudt å krysse*)

Myr som er upasserbar eller kan være farlig for utøveren. Kan ikke eller skal ikke krysse.

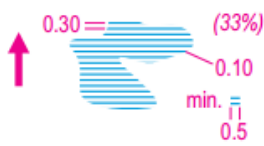
Farge: Blå, svart.

*Det er forbudt å krysse en upasserbar myr!*

*Utøvere som bryter denne regelen, diskvalifiseres.*

---

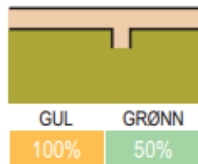
Må ikke forveksles med passerbar myr som er tillatt å passere



### 310 Myr

Passerbar myr, vanligvis med en tydelig avgrensning. Symbolet skal kombineres med vegetasjonssymboler for å vise løpbarhet og åpenhet.

Farge: blå.



### 528.1 Forbudt område (*forbudt å krysse*)

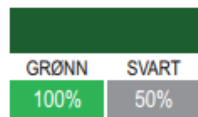
Forbudt område, for eksempel et privat område, et blomsterbed, en jernbane og lignende. Ingen detaljer på slike områder skal tas med på kartet, unntatt svært framstående detaljer som jernbaner, store bygninger eller svært store trær. Tilkomstveier skal vises tydelig.

Forbudt område som er fullstendig innestengt av en bygning, skal tegnes som om det var en del av bygningen.

Farge: gul 100%, grønn 50%.

*Det er forbudt å krysse forbudt område!*

*Utøvere som bryter denne regelen, diskvalifiseres.*



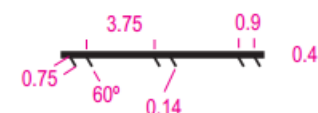
### 421 Upasserbar vegetasjon (*forbudt å krysse*)

Område med tett vegetasjon (skog eller undervegetasjon) som ikke er passerbart eller som ikke skal krysses fordi det er forbudt eller kan være farlig for utøveren.

Farge: grønn 100%, svart 50% (min. 60 linjer/cm).

*Det er forbudt å krysse upasserbar vegetasjon!*

*Utøvere som bryter denne regelen, diskvalifiseres.*



### 524 Upasserbart gjerde eller rekkverk (*forbudt å krysse*)

Et upasserbart gjerde eller rekkverk som ikke skal krysses fordi det er forbudt eller fordi det kan være farlig for utøveren på grunn av høyden.

Farge: svart.

*Det er forbudt å krysse et upasserbart gjerde eller rekkverk!*

*Utøvere som bryter denne regelen, diskvalifiseres.*

Må ikke forveksles med passerbart gjerde eller rekkverk som er tillatt å krysse



### 522 Passerbart gjerde eller rekkverk

Et passerbart gjerde er et hinder som omkranser eller avgrensner et jorde, en hage eller lignende, og er vanligvis laget av stolper og tråd eller trevirke. Det brukes til å hindre adgang eller for å markere ei grense. Et rekkverk er et gjerdelignende hinder som består av en eller flere horisontale staver støttet opp av stolper som står relativt langt fra hverandre, som vanligvis kan passeres gjennom.

Hvis et gjerde eller rekkverk er høyere enn 2.0 m eller svært vanskelig å krysse, skal det framstilles med symbolet *upasserbart gjerde eller rekkverk* (524).

Farge: svart.

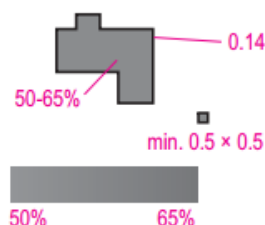


---

### 526.1 Bygning (*forbudt å passere gjennom eller over*)

En bygning er en relativt permanent konstruksjon med tak.

Bygninger inne i symbolet *forbudt område* (528.1) kan vises i en forenklet form. Områder fullstendig innestengt av en bygning skal tegnes som om de var en del av bygningen.



Minste avstand mellom bygninger og mellom bygninger og andre upasserbare detaljer skal være 0,40 mm.

Prosentdelen svart fyllfarge bør tilpasses til terrenget. En mørk nyanse gir bedre kontrast mot passerbare områder, for eksempel gater, trapper og overbygg, og en lys nyanse gjør kurver og løypetrykk lettere synlig (noe som kan være viktig i svært tett bebygde eller bratte byområder). Det svarte rasteret skal være det samme over hele kartet.

Farge: svart, svart 50-65%.

*Det er forbudt å passere gjennom eller over en bygning!*

*Utøvere som bryter denne regelen, diskvalifiseres.*

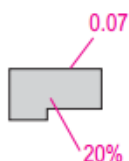
---

Må ikke forveksles med overbygg som er tillatt å passere

### 526.2 Overbygg

En konstruksjon med tak, vanligvis holdt oppe av søyler, påler eller vegger, for eksempel passasjer, busstopper, bensinstasjoner og garasjer. Små passerbare deler av bygninger, som ikke enkelt kan passeres av løperne, skal ikke tas med på kartet og skal stenges under konkurransen.

Farge: svart, svart 20%.



---

### 521.1 Upasserbar mur (*forbudt å krysse*)

En mur eller vegg som fungerer som innhegning eller barriere. Den skal ikke passeres, enten fordi det er forbudt eller fordi det kan være farlig på grunn av høyden. Veldig brede upasserbare murer skal tegnes i reell form og vises med symbolet *bygning* (526.1).

Farge: svart.

*Det er forbudt å krysse en upasserbar mur!*

*Utøvere som bryter denne regelen, diskvalifiseres.*



---

Må ikke forveksles med små murer som er tillatt å passere

### 519.1 Passerbar mur

En konstruksjon av stein, murstein, sement eller lignende som kan passeres. Dette symbolet passer i urbane områder. Hvis en mur er høyere enn 2.0 m, skal den vises med symbolet *upasserbar mur* (521.1). Brede murer skal tegnes i reell form.

Farge: svart 50%.



Link til sprintkartnormen:

[http://www.orientering.no/media/filer\\_public/3f/9c/3f9c9fb7-dd0c-4ce0-b1c6-659ae104d68b/kartnormen\\_sprint.pdf](http://www.orientering.no/media/filer_public/3f/9c/3f9c9fb7-dd0c-4ce0-b1c6-659ae104d68b/kartnormen_sprint.pdf)

Når det ikke er lov å passere hager, blomsterbed, høye gjerder o.l. betyr det at beste veivalg sjelden går langs streken.

En viktig del av et sprintløp er derfor å se etter gode løsninger som går rundt forbudte områder, i tillegg til de vanlige tingene som å vurdere høydeforskjeller og løpbarhet (vegetasjon).

Stressmomentet er at du må gjøre mange valg i løpet av kort tid. Ofte er det ikke lett å se hva som i farta er det beste. Er du i tvil—veivalgene ser nokså like ut—må du bare bestemme deg for ett uten å nøle for mye.

## Eksempler på problemstillinger fra sprintterrenget



5-6 strekk med intensiv orientering. Mange valg på kort tid. Forbudte områder (gjerder), bygninger, hagemark osv. skaper veivalg. Fort gjort å kjøre seg fast hvis du er uoppmerksom. Alternative løsninger på neste side.



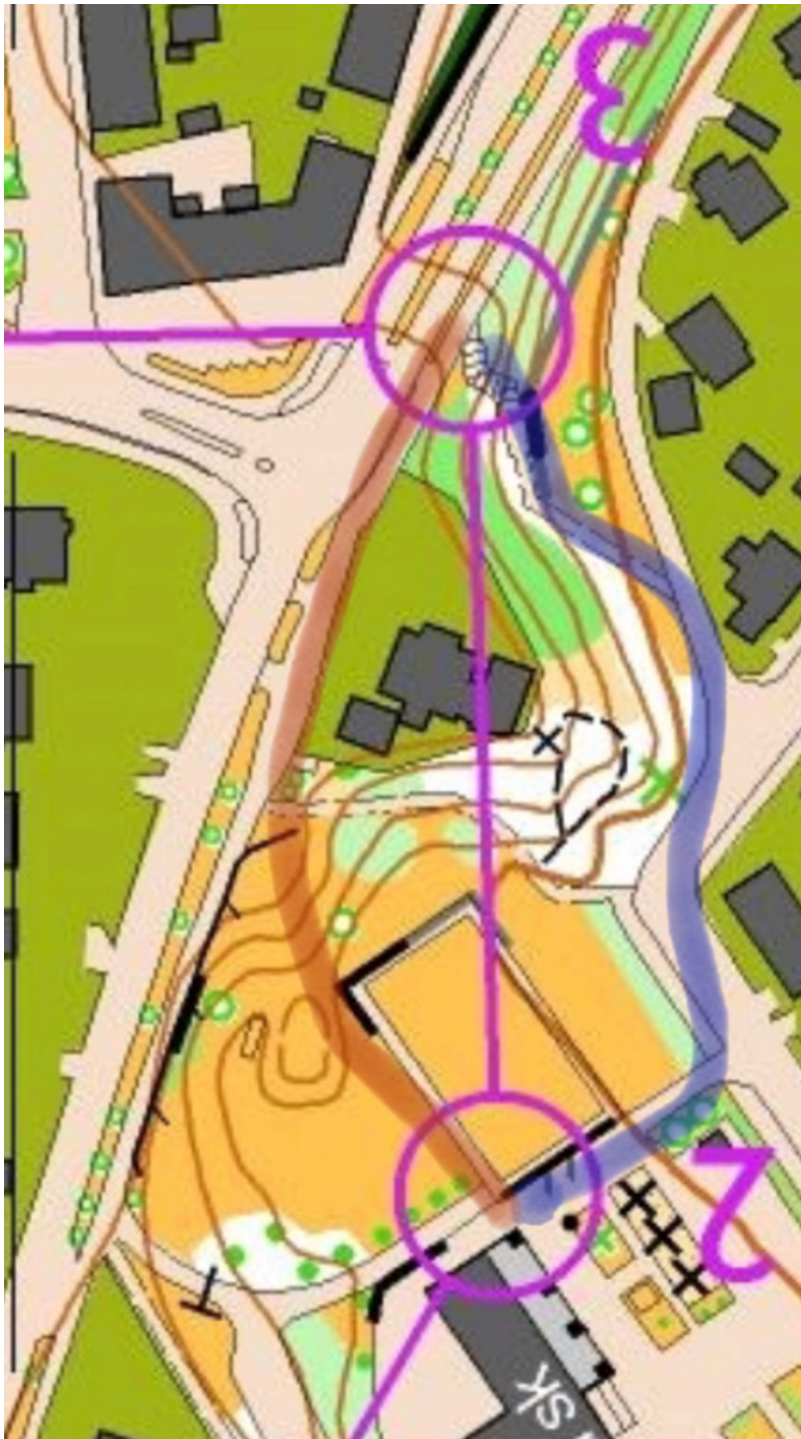
Sklir du gjennom dette på en grei måte er du sikret en god sprintopplevelse.

Kjører du deg fast i høye gjerder—og må snu—går det fort et minutt eller to som aldri kan løpes inn. Konkurransetiden er 13–15 minutter og 1 minutt tidstap utgjør 5–10 %.

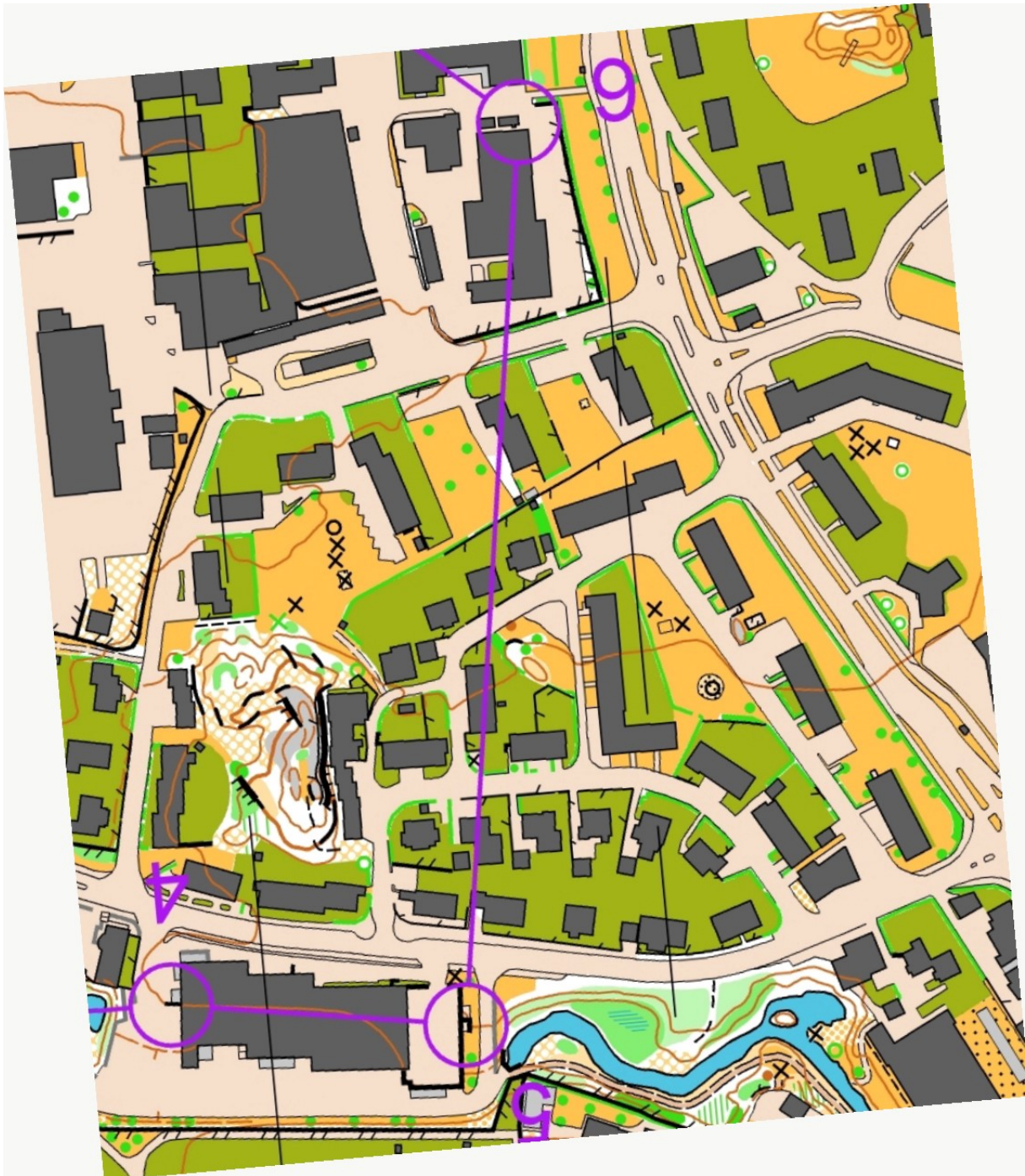
Fra post 11 til 12 er det to alternative løsninger. Min favoritt er lyserød. Mindre å holde rede på i høy fart. Dessuten ligger posten vendt mot syd.



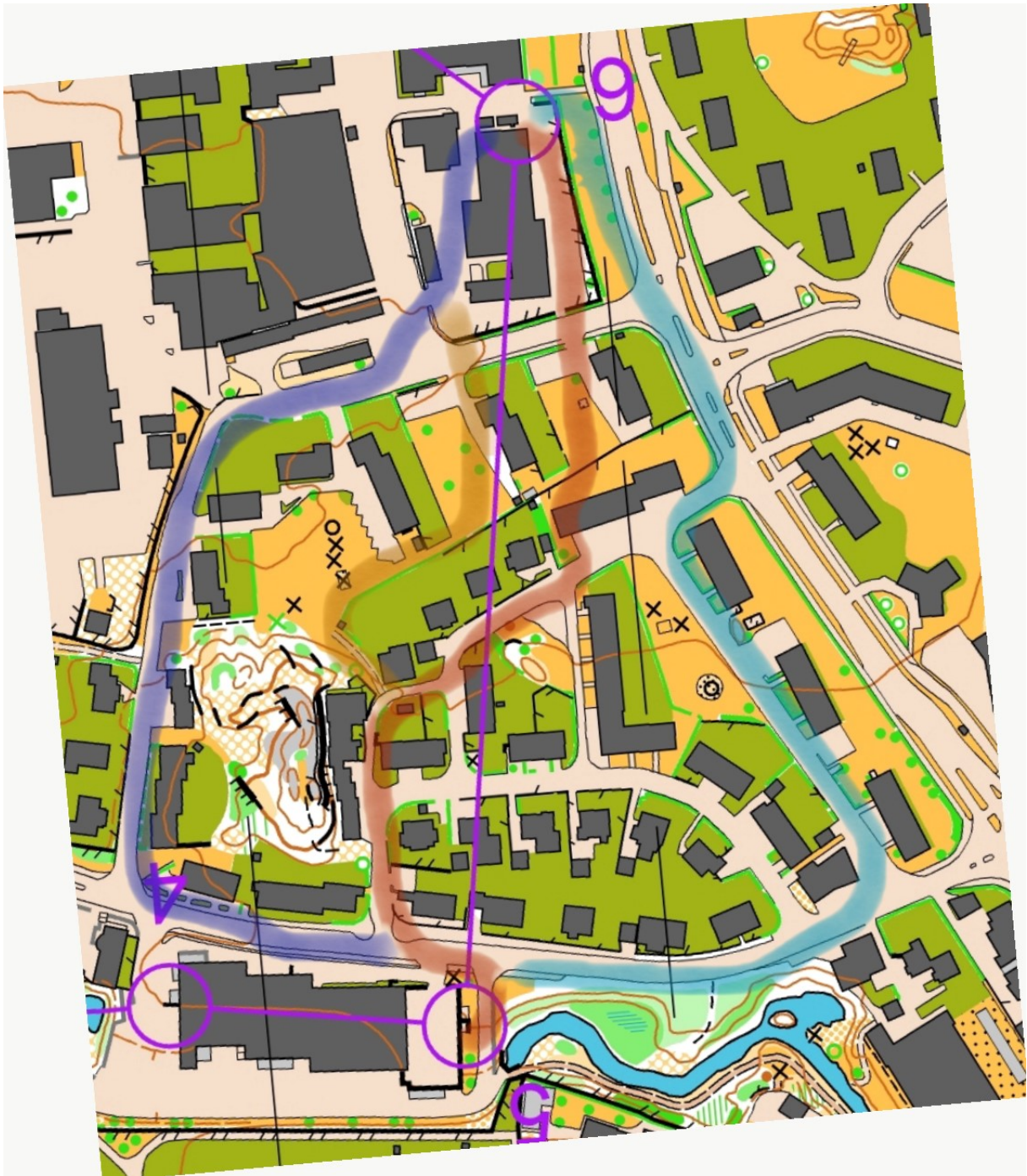
Høyre eller venstre?



Lyserød er min favoritt. En tanke kortere, og kan holde høyere fart. Blå må løpe ned en trapp på slutten—begrenser farta litt.



Her er det mange muligheter. Går det an å komme seg gjennom på en rett-på-variant? Eller må du langt rundt til høyre eller venstre?

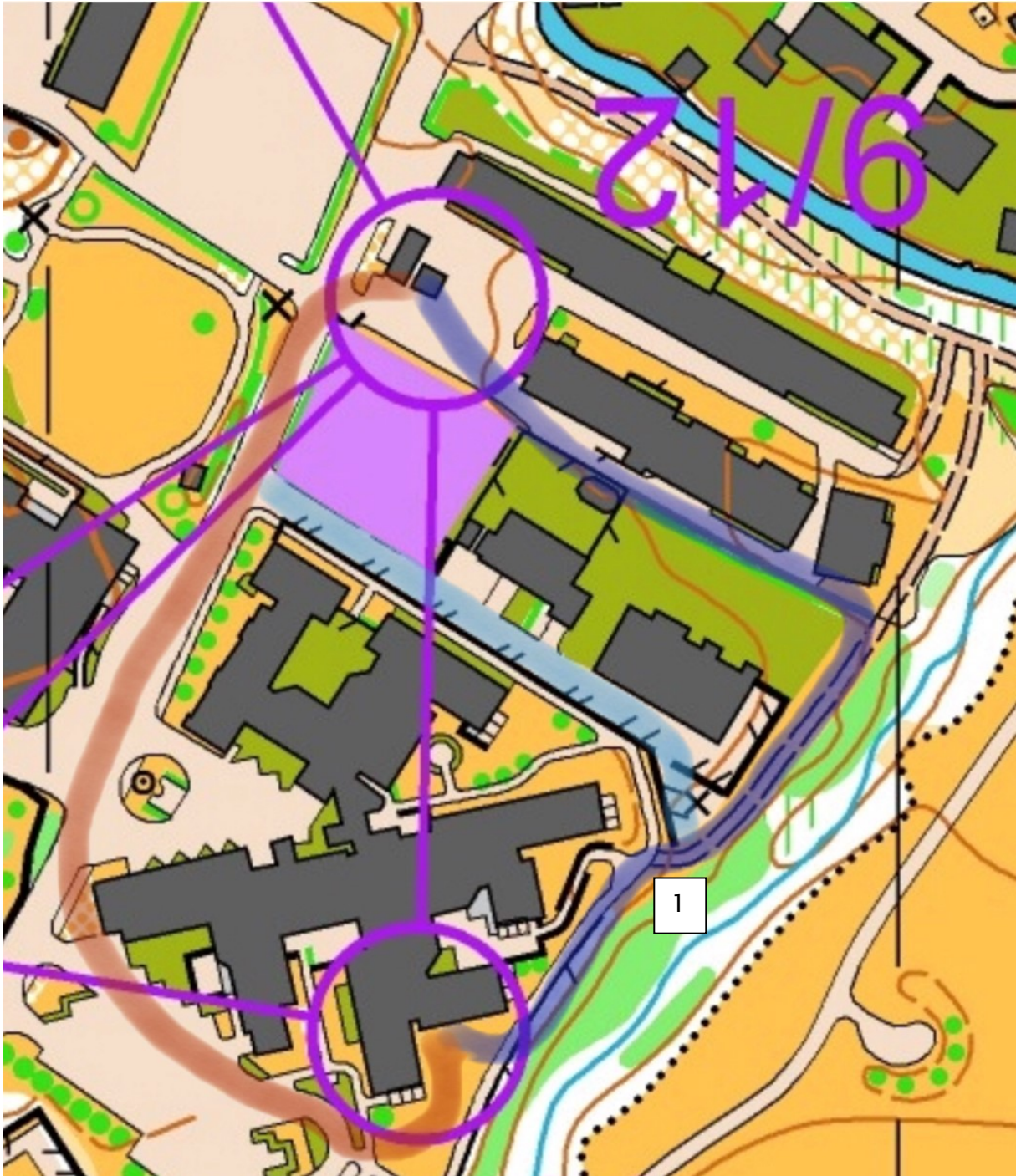


Rød er trolig kjappest hvis du gjennomfører bra. Gunstig med åpning i gjerde på slutten av strekket.





Hva gjør du?



Lyserød er min favoritt. Enkelt å gjennomføre og trolig kortest? Blåvariantene har større risiko uten noen betydelig oppside. Risikoen knytter seg til det upasserbare gjerde—du må holde til høyre (ved pkt. 1), ellers går du i en klassisk «løypeleggerfelle».

Lyseblå kjører en s-variant. Det er sjelden gunstig—du må løpe lengre.

---

Så er bare å ønske lykke til! Start alltid et o-løp med et smil om munnen!

☺ Gjermund