



Fjellveka 2021 Rauland 5.-11. juli



Velkommen til Rauland, Vinje i Vestfold og Telemark!

Vestfold og Telemark fylke er et mini-Norge med fjorder, mellomstore byer, kultur, historie, skoger, innsjøer, gårder og fjell. Lengst nordvest i fylket ligger kommunen Vinje med unik natur og flotte fjellområder.

Fjellveka tilbyr både turorientering og vanlig orientering sju dager på rad fra mandag til søndag. Ungdommer 12-16 år inviteres til en spesiell ungdomsleir, se egen innbydelse:
<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4019>

De som foretrekker å gjennomføre gåturer i rolig tempo kan oppsøke turorienteringsposter i ulike områder. Til sammen har vi tilbud om sju ulike turorienteringsopplegg, se turorientering.no. Orienteringsentusiaster i alle aldre har tilbud om orienteringstrening de første tre dagene av uka (mandag til onsdag) og fire enkle orienteringsløp torsdag til søndag. Spesielt ivrige kan gjennomføre både turorientering og vanlig orientering en, flere eller simpelthen alle de sju dagene. Alt dette kan du få oppleve i løpet av en uke til en moderat pris!

Er du kjent med turorientering, stolpejakt eller konkurranseorientering fra før, tilbyr vi spennende og morsomme utfordringer for alle aldre og ferdighetsnivåer. Er du ikke kjent med noe av dette, kan du bruke denne uka til å lære deg å finne fram ved hjelp av kart og kompass og generelt bli trygg ute i naturen.

Fjellveka 2021 Rauland arrangeres av Porsgrunn orienteringslag (POL), Idrettslaget Dyre Vaa, Vestfold og Telemark orienteringskrets og Norges orienteringsforbund. Hovedarrangører er sju ungdommer i alderen 18-20 år fra Porsgrunn OL. Vi har støtte/samarbeid fra Vinje kommune, Rauland turist, Rauland Høgfjellshotell og Spar Rauland. Eventuelt overskudd føres direkte tilbake til rekrutterings- og ungdomsarbeid i arrangørklubbene. Hele arrangementet/alle opplegg gjennomføres av 7 lokale orienteringsjuniorer (18-20 år) støttet av en håndfull voksne orienteringsentusiaster. Opplegget er enkelt og basert på selvhjelp og selvbetjening, men kart, terreng og løyper/opplegg vil være av meget høy kvalitet.

Sentrum for arrangementet blir Rauland Høgfjellshotell, men overnatting vil i tråd med Covid-19-anbefalinger skje distribuert på forskjellige steder i området. Vi håper på mange og anbefaler ellers spesielt overnatting ved [Rauland høgfjellshotell](#), (hotellrom og leiligheter), og [Rauland feriesenter](#) (leiligheter) hvor vi har fått spesialtilbud på overnatting. Hotellet har også gode priser for måltider. Oppgi Fjellveka ved bestilling. Informasjon om disse og andre overnattingssteder i området kan fås fra/via Rauland Turist (visitrauland.com).

Arrangementet gjennomføres i henhold til gjeldende Covid-19 smittevernsregler. Deltakere er pliktig til å lese NOF's veileder for smittevern gjeldende for perioden, og forholde seg til disse reglene under arrangementet.



Vinje kommune



Prinsippet for turer og treninger er:

1. Hent kartpakke du har bestilt og betalt på hotellet. Turo kan eventuelt printes hjemme. Gjennomfør turene og treningene når du vil i løpet av uka.
2. Registrer din GPS-trase via livelox og/eller Strava dersom du går/løper med GPS klokke. Diskutere veivalg og bommer med venner og ukjente virtuelt eller fysisk i henhold til gjeldende Covid-19 smittevernregler.

Prinsippet for de fire orienteringsløp er:

1. Meld deg på via Eventor (eventor.orientering.no) på vanlig måte.
2. Kom til parkeringa, gjerne ferdig skiftet og klar til løp
3. Hent kart ved mål
4. Gå/jogg til start, bruk kartet til å finne fram dit, men det **er IKKE lov å se på resten av løypa!** Ubemannet start. Start når du vil ved å nulle Emit-brikka di.
5. Kos deg i fjellet/løypa
6. Stemple på målposten. Mål kan være ubemannet. Les av brikka etter mål. Merk at på løp 3 vil det være ca 600 meter fra målposten og opp til brikkeavlesning. For de tre andre løpene er brikkeavlesning umiddelbart etter målposten/mållinja. Følg smittevernreglene i mål
7. Gå/jogg tilbake til bil/overnattingssted med en gang etter løpet. Må du vente på de du samkjørte med, så vent ved bilen eller påse at du holder god avstand til alle utenom egen husstand og ellers overholder gjeldende smittevernregler fullt ut.
8. Registrer din GPS-trase via livelox og/eller Strava dersom du går/løper med GPS klokke. Diskutere veivalg og bommer med venner og ukjente virtuelt eller fysisk i henhold til gjeldende Covid-19 smittevernregler.
9. Opphold på arena/ved brikkeavlesning er kun ved høyst nødvendige ærend som toalettbesøk, henvendelse i løpskontor og eventuelt sjekk av starttid/PM.

Frammøte, parkering og arena

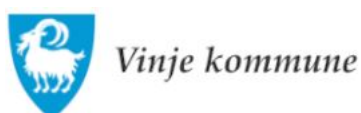
Se program nedenfor

Løpskontor

Er rett ved målbua/brikkeavlesning. Der utdeles kart til alle. Her deles også ut leiebrikker. Ved behov for brikkeending gjøres det her. Endring av klasser eller etteranmeldinger er ikke mulig.

Kart og terreng for turer, treninger og orienteringsløp

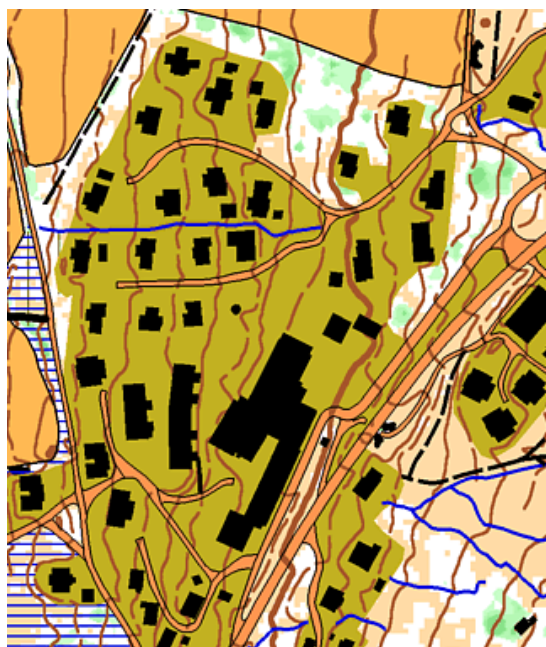
Koordinator for treninger: Hans Petter Mathisen (årets trener 2019), bidrag fra Nils Albert Aamand (IL Dyre Vaa) og ungdommer i POL.



Område	Løype	Lengde	Målestokk	Kommentar
Svarthyll	A-lang	7.3	1:10000	Vanlig o-løype, JWOC lang terrenget, merkebånd på postene
Svarthyll	A-kort	4.0	1:10000	Vanlig o-løype, JWOC lang terrenget, merkebånd på postene
Svarthyll	B	3.2	1:10000	Vanlig o-løype, JWOC lang terrenget, merkebånd på postene
Ådalen	A-lang	4.0	1:10000	Vanlig o-løype, JWOC mellom kvalifiseringsterrenget, skråli, skjermer på postene
Ådalen	A-kort	3.2	1:10000	Vanlig o-løype, JWOC mellom kvalifiseringsterrenget, skråli, skjermer på postene
Ådalen	B	2.8	1:10000	Vanlig o-løype, JWOC mellom kvalifiseringsterrenget, skråli, skjermer på postene
Hovdenut	A-lang	7.8	1:10000	Vanlig o-løype med innlagt 1.8 km mikrosprint i 1:7500 JWOC stafettterrenget, merkebånd på postene
Hovdenut	A-kort	5.8	1:10000	Vanlig o-løype med innlagt 1.8 km mikrosprint i 1:7500 JWOC stafettterrenget, merkebånd på postene
Hovdenut	B	3.5	1:10000	Vanlig o-løype, mulig å forlenge med A-nivå mikrosprint, se over, JWOC stafettterrenget, merkebånd
Mathislia	Sprint	1.6	1:2500	Supersprint, sosial ekstra moroløp på lørdag em/kveld, legges ikke ut på forhånd

Alle treningsløyper ligger som lavoppløselig pdf i egne vedlegg i eventor. Velg dine kart og løyper og bestill, helst klubbvis til Marianne Njåstein, mn (at) avantor.no

Orienteringsteknisk trening 4 – sosial supersprint: «Mathislia» de urbane hytte- og leilighetsområdene rundt Rauland Høgfjellshotell. Går på nytt sprintkart!!!



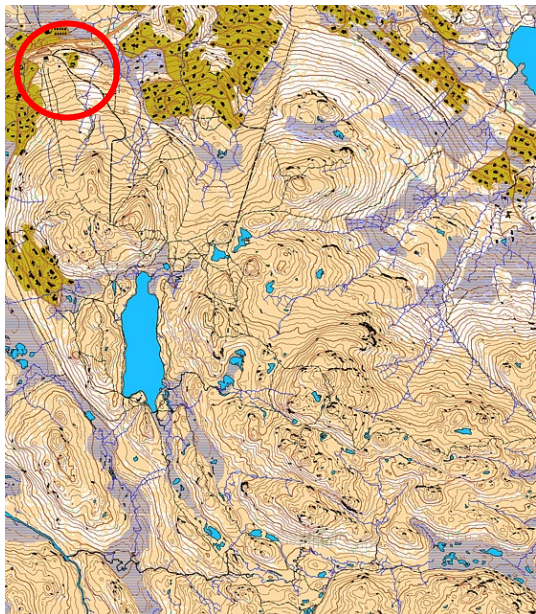
Vinje kommune



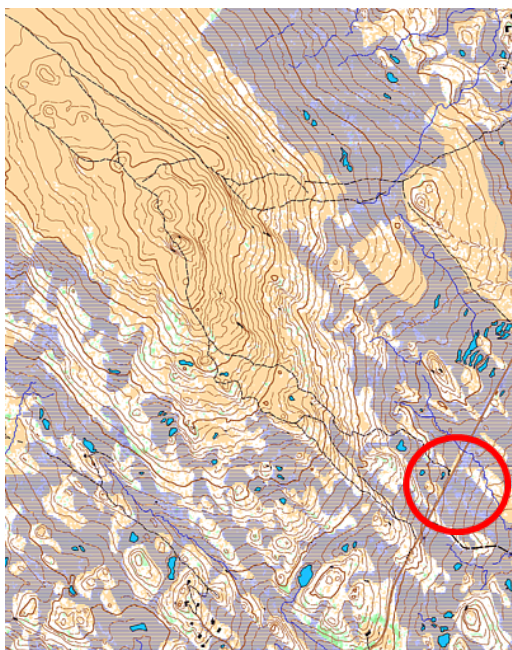
Koordinator for turorienteringsopplegg: Knut Wiig Mathisen, oppleggene er laget av Nils Albert Aamand og ungdommer i POL

Se turorientering.no <https://turorientering.no/il-dyre-vaa-rauland/> og <https://turorientering.no/porsgrunnol/turpakker/2021/fjellveka-turorientering/>

<https://turorientering.no/porsgrunnol/turpakker/2021/fjellveka-turorientering/> utsnitt av terrenget vist med hjelp av mapant: Parkering ved Vierli, rød sirkel.



Turorientering 2: Falkenut. Mapantkart benyttes, utsnitt med parkering (rød sirkel) vist nedenfor:

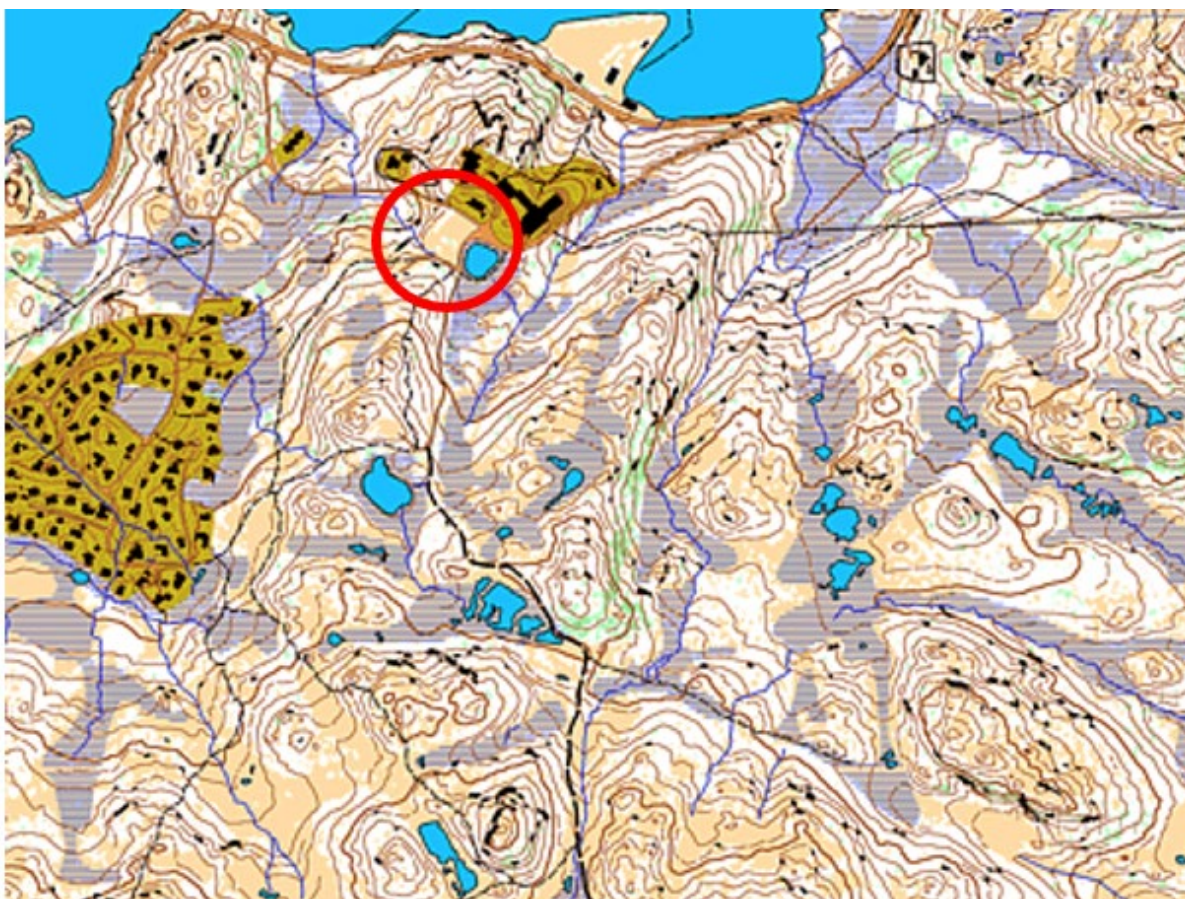


Turorientering 3: Skinnarbu: Kart fra mapant.no benyttes og et utsnitt er vist nedenfor med anbefalt parkering (rød sirkel):

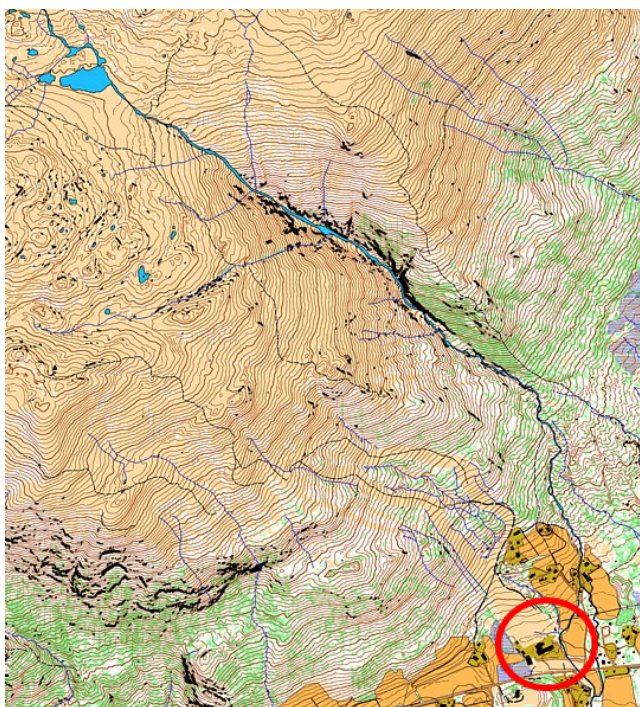


Vinje kommune





Turorientering 4: Raulandsfjell. Orienteringskart Raulandsfjell samt mapant kart benyttes, et utsnitt av terrenget er vist her [vhja. mapant.no](http://mapant.no). Anbefalt parkering ved Raulandsfjell skisenter rød sirkel:



Turorientering 5: Leirlinut -Silkedalsnutane. Fjellorienteringkart Silkedalen benyttes, her er et utsnitt av terrenget vist med hjelp av mapant. Anbefalt parkering ved Rauland Høgfjellshotell, rød sirkel.



Klasser og løyper for de fire orienteringsløpene

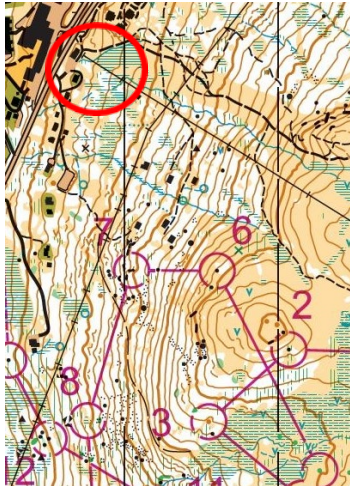
Klasser og løypelengder (km). Det er seks løyper i hvert løp.

Klasser	Løp 1	Løp 2	Løp 3	Løp 4
D9-10	1.7	1.7	2.0	1.1
D11-12	2.7	2.3	3.3	2.3
D13-14	3.2	2.6	3.3	2.5
D15-16	3.0	2.8	3.9	2.6
D17-	3.5	3.5	4.9	3.3
D40-	3.5	3.5	4.9	3.3
D50-	3.0	2.8	3.9	2.6
D60-	3.0	2.8	3.9	2.6
D70-	3.2	2.6	3.3	2.5
D80-	3.2	2.6	3.3	2.5
H9-10	1.7	1.7	2.0	1.1
H11-12	2.7	2.3	3.3	2.3
H13-14	3.2	2.6	3.3	2.5
H15-16	3.5	3.5	4.9	3.3
H17-	4.7	4.7	7.8	4.0
H40-	4.7	4.7	7.8	4.0
H50-	3.5	3.5	4.9	3.3
H60-	3.5	3.5	4.9	3.3
H70-	3.0	2.8	3.9	2.6
H80	3.2	2.6	3.3	2.5
AL-åpen	4.7	4.7	7.8	4.0
AK-åpen	3.0	2.8	3.9	2.6
B-åpen 17-	3.2	2.6	3.3	2.5
B-åpen 10-16	3.2	2.6	3.3	2.5
C-åpen 17-	2.7	2.3	3.3	1.7
C-åpen 10-16	2.7	2.3	3.3	1.7
N-åpen	1.7	1.7	2.0	1.1

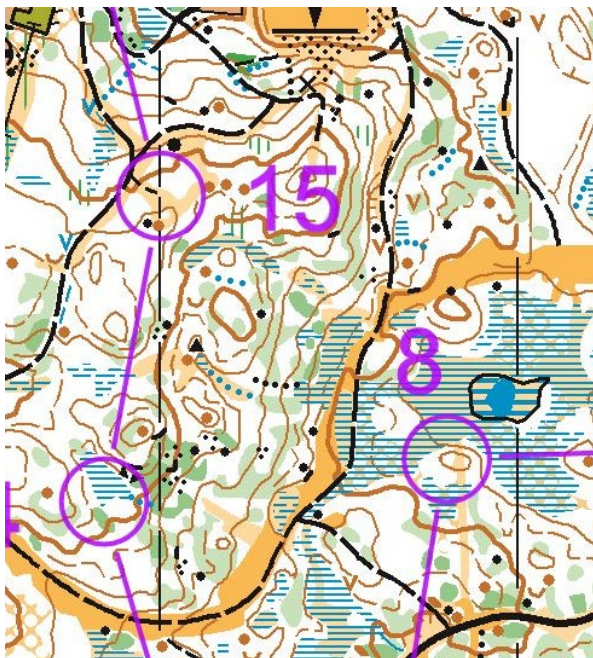
Antatt km-tid for de raskeste løperne er estimert til henholdsvis 4:45; 6:00; 6:20 og 5:15 min/km i de fire løpene.



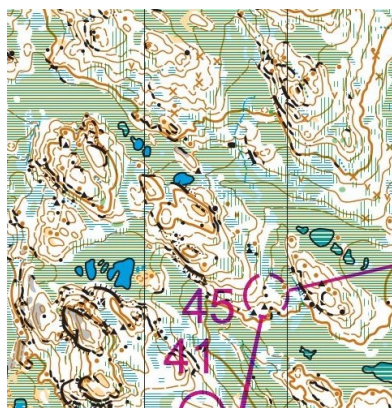
Utsnitt av kartet Killingnut som brukes i løp 1 og 4. Arena er ved Rauland Høgfjellshotell (rød sirkel):



Utsnitt av kartet Bjåli sør for Rauland sentrum som brukes i løp 2: Området ble brukt under veteranmesterskapet mellom 2017. Parkering og arena ved Raulandshallen i sentrum av Rauland (også kalt Krossen):



Utsnitt av kartet Svarthyll vest for Rauland Høgfjellshotell - Løp 3: JWOC lang



Start

Det er fristart, men det vil være to startintervallperioder, hver på en time. Løpere fra klubber som har kort reisevei må starte tidlig i løp 1 og 3 og seint i løp 2 og 4. Øvrige løpere starter i motsatt startintervallperiode.

Det er lett å finne fram til start, men ingen merking. Start er ubemannet og nybegynnere og unge løpere bør følges til start og (avhengig av ferdigheter og trygghet) også skygges gjennom løypa.

Stemplingssystem

Vi benytter EKT system. Husk å vaske brikke med Antibac før jogg til start og etter målgang før avlesning av tid.

Premiering

Enkel, men fin premiering i form av spesialdesignet Fjellveka T-skjorte fra Trimtex til verdi av kr 300, til alle som deltar på alle løp, samt noen turorienteringer og orienteringstreninger i henhold til følgende regler:

Barn til og med 12 år (født 2009 og seinere): Deltagelse på alle 4 løp pluss finne/besøke minimum to poster på minimum to turorienteringsopplegg, eventuelt deltagelse på ungdomsleiren (for tolvåringer).

Ungdom 13-16 år: Deltagelse på ungdomsleir. Det er mulig å delta på ungdomsleiren kun fra onsdag eller torsdag og få redusert leiravgiften til 600-700 avhengig av starttidspunkt. Vi tar kun betaling for mat, kart og noe for Fjellvekatrøya, ikke for ledere, undervisning eller foredrag. Alle ungdommer oppfordres til å delta i ungdomsleiren.



Vinje kommune



17 år og eldre: Deltagelse på alle 4 løp pluss finne/besøke minimum fem poster på minimum tre turorienteringsopplegg samt delta på to av de fire orienteringstreningene. Kart til en



verdi av minst 300 kr kjøpes av arrangøren.

Deltagere som satser på å kvalifisere seg til premie bes informere arrangør og oppgi størrelse på forhånd. Premier utdeles på lørdag kveld på/ved Rauland Høgfjellshotell eller under NM-uka 2021 som POL arrangerer i september 2021.

Toaletter

Toaletter er tilgjengelig i nærheten av mål alle løp/begge arenaer Det er kun to arenaer da arena for løp 1, 3 og 4 er på samme sted. O-sko kan ikke benyttes ved toalettbesøk. Hold god vaskehygiene ved toalettbesøk. Det er begrenset antall toaletter og det anbefales om mulig å gjøre sitt nødvendige før ankomst. Ikke bruk hytteområder/urbane områder som toalett. Det er ikke toaletter på start.

Resultatservice

Resultater blir lagt ut på Eventor i løpet av ettermiddag/kveld. Ingen strekktidsutdeling eller resultatoppslag på arena.

Kiosk

Kiosksalg inne på Rauland høgfjellshotell (løp 1, 3 og 4), flere kafeer og butikker i Rauland sentrum (løp 2)

Småttroll, barneparkering

Dessverre ikke tilgjengelig på dette arrangementet, men N-løypene kan greit gjennomføres av barn under 10 år som er vant til å gå på tur i skogen og har følge med en voksen.

Førstehjelp

Enkel førstehjelp ved løpskontoret. Dit skal også melding gis om at noen er skadet i løypa.

Sikkerhet

Det kan være kaldt og vått i fjellet selv om sommeren. Vær derfor kledd etter forholdene løpsdagen. ALLE er pliktig til å stoppe og hjelpe andre løpere som ser ut som de behøver, eller ber om hjelp.

Løpsledelse



Vinje kommune



Løpsleder Martin Ausen (løp 1), Knut Wiig Mathisen (løp 2, 3, og 4) tlf 95031647, assisterende løpsleder løp 2, 3 og 4: Ungdommer i POL, detaljer følger

Smittevernansvarlig Ungdommer i POL, detaljer følger

Teknisk delegert/løps- og smittevernkontroll Espen Raastad, Tlf:

Løypeleggere Ungdommer i POL detaljer følger

Teknisk delegert/løypekontroll: Jörgen Mårtensson (tidligere verdensmester!)

Tidtaking: Ungdommer i POL, detaljer følger

Teknisk delegert/tidtakingskontroll Magne Wiig Mathisen, Tlf: 90527095, E-post:

magne.w.mathisen@gmail.com

Fjelluka 2021 - Rauland 5.-11.juli		
Turorienteringstilbud, se www.turorientering.no		
Turorientering 1:	Parkering, start og mål ved Vierli FV37 mellom Rauland sentrum og Rjukan, ca 11 km fra Rauland sentrum. Turorienteringsposter i fjellterreng 1000-1200 moh sørover fra Vierli i området rundt Heimvegglinut.	Anbefalt turtid er mandag formiddag 05.07.2021. Passer fint som rolig langtur for satsende løpere.
Turorientering 2:	Parkering, start og mål på Kromvikiveien ved foten av Falkenut. Turorienteringsposter i fjellterreng 900-1100 moh på Falkenut og områdene rundt.	Anbefalt turtid er tirsdag formiddag 06.07.2021. Passer fint som rolig langtur for satsende løpere.
Turorientering 3:	Parkering, start og mål ved Skinnarbu - Norsk Villreinsenter, FV37 mellom Rauland sentrum og Rjukan, ca 27 km fra Rauland sentrum. Turorienteringsposter i fjellterreng 900 moh. Et besøk på villreinsenteret anbefales.	Anbefalt turtid er onsdag formiddag 07.07.2021. Passer fint som rolig langtur for satsende løpere.
Turorientering 4:	Parkering, start og mål Raulandsfjell ved FV362 mellom Rauland sentrum og Edland, ca 5 km fra Rauland sentrum. Turorienteringsposter i fjellterreng i lia oppover mot mektige Raulandsfjell 700-1300 moh.	Anbefalt turtid er torsdag formiddag 07.07.2021. Passer fint som rolig langtur for satsende løpere.
Turorientering 5:	Parkering, start og mål ved Rauland Høgfjellshotell, eventuelt ved skiheisen i Holtardalen. Turorienteringsposter i fjellterreng 1000-1200 moh i området sørover fra hotellbakken mot Leirlinut og Silkedalsnutane	Anbefalt turtid er fredag formiddag 07.07.2021. Passer fint som rolig langtur for satsende løpere.
Turorientering 6:	Mulighet for turorientering også via IL Dyre Vaa sin faste, årlige turorientering. Det ene kartet som brukes i 2021 er Svarthyll rett vest for Rauland Høgfjellshotell. Samme område som o-teknisk trening 3 og også Dag 3 orienteringsløpet under Fjelluka.	Kan gjennomføres nårsomhelst under uka. Postene kan brukes til å lage ekstra o-teknisk trening for satsende løpere.
Turorientering 7:	Mulighet for turorientering også via IL Dyre Vaa sin faste, årlige turorientering. Det andre kartet som brukes i 2021 er Bitumark nordvest for FV362 mellom Rauland sentrum og Raulandsfjell	Kan gjennomføres nårsomhelst under uka. Postene kan brukes til å lage ekstra o-teknisk trening for satsende løpere.

Fjelluka 2021 - Rauland 5.-11.juli		
O-tekniske treninger		
Orienteringstrening 1:	Parkering, start og mål ved Rauland skisenter. Orienteringsteknisk trening i småkupert, detaljrik fjellskog ca 800 moh brukt under stafetten i juniorverdensmesterskapet i orientering 2015	Anbefalt tid er mandag ettermiddag 05.07.2021. O-teknisk trening for satsende og ivrige o-løpere, tre løypevarianter
Orienteringstrening 2:	Parkering, start og mål i Rauland sentrum. Orienteringsteknisk trening i småkupert, detaljrik fjellskog 700-800 moh brukt under mellomdistanse kvalifiseringa i juniorverdensmesterskapet i orientering 2015	Anbefalt tid er tirsdag ettermiddag 06.07.2021. O-teknisk trening for satsende og ivrige o-løpere, tre løypevarianter
Orienteringstrening 3:	Parkering, start og mål ved Rauland Høgfjellshotell. FV37 mellom Rauland sentrum og Rjukan, ca 7 km fra Rauland sentrum. Orienteringsteknisk trening i småkupert, detaljrik fjellskog 800-1000 moh brukt under langdistansen i juniorverdensmesterskapet i orientering 2015	Anbefalt tid er onsdag ettermiddag 07.07.2021. O-teknisk trening for satsende og ivrige o-løpere, tre løypevarianter
Orienteringstrening 4: Sosial supersprint/moroløp	Parkering, start og mål ved Rauland Høgfjellshotell. Supersprint i området rundt hotellet. Mest for moro, men prestisje å få beste tid likevel. En av løypene kan gjennomføres i rullestol o.l.	Tid er lørdag ettermiddag 10.07.2021. Etter løpet er premieutdeling for hele Fjelluka. Det blir mulig å kjøpe middag og forfriskninger på hotellet.



Vinje kommune



Fjelluka 2021 - Rauland 5.-11.juli		
Orienteringsløpene, se eventor.orientering.no		
Dag 1	Torsdag 08.07.2021 kl 15:00	Parkering og mål ved Rauland Høgfjellshotell. Mellomdistanse i form av nedoverbakkeløp, terrenget ble brukt som "Model Event"/ treningsområde under juniorverdensmesterskapet i 2015. Start på toppen av Killingnut 1144, alle løyper har et netto fall på ca 150 m.
Dag 2	Fredag 09.07.2021 kl 15:00	Parkering og mål ved Rauland skole i Rauland sentrum. Mellomdistanse, med skogssprintpreg, på kart i stor målestokk, treningsområde under juniorverdensmesterskapet 2015. En av løypene kan gjennomføres i rullestol o.l.
Dag 3	Lørdag 10.07.2021 kl 10:00	Parkering og mål ved Rauland Høgfjellshotell. Langdistanse i småkupert, detaljrik fjellskog 800-1000 moh brukt under langdistansen i juniorverdensmesterskapet i orientering 2015.
Dag 4	Søndag 11.07.2021 kl 10:00	Parkering og mål ved Rauland Høgfjellshotell. Mellomdistanseløp i terrenget brukt som "Model Event"/ treningsområde under juniorverdensmesterskapet i 2015. Detaljrik fjellskog/skråli 900-1100 moh.



Vinje kommune

