



O-FESTIVALEN

OSLO 23-25 JUNI 23

BULLETIN 2

V1.2



SPRINT | MELLOM | LANG

HARALØKKA

GRØNMO

GRØNMO

MER INFO:



www.o-festivalen.no

www.oppstal.com

[@ofestivalen2023](https://www.instagram.com/ofestivalen2023)



O-FESTIVALEN

OSLO 23-25 JUNI 23



VELKOMMEN TIL OSLO OG ØSTMARKA

Oppsal orientering ønsker velkommen til Norsk O-festival og sankthanshelg i Østmarka. Vi kan by på flotte arenaer alle dager, nær kollektivtransport og i noe av Oslos beste o-terreng. Legg klubbturen til Oslo og kombiner konkurransene med herlige sommerdager i hovedstaden!

PROGRAM

Fredag 23. juni:

- Sprint. Løyper/klasser med fri start kl. 17-20. Øvrige klasser kl. 18-20.

Lørdag 24. juni:

- Mellomdistanse (uttaksløp verdenscup). Start løyper/klasser med fri start og D21E/H21E: kl. 10-14.
- Øvrige klasser: kl. 11-14.
- Råtasskonkurranse for 8-12 år, start kl. 14.

Søndag 25. juni:

- Langdistanse (uttaksløp verdenscup) Starttider som lørdag.

Norgescup og World ranking event alle dager!

TRENING

Oppsal Orientering vil tilby treningspakker i relevant terreng i god tid før konkurransene starter.

Mer info om dette vil komme på hjemmesiden i slutten av mai/tidlig juni

ARENAER

Fredag 23. juni: Haraløkka idrettsanlegg, Bøler

Lørdag 24. juni: Grønmo friområde

Søndag 25. juni: Grønmo friområde

Inntil 2,5 km å gå fra parkering fredag. Ca. 500m å gå fra parkering lørdag og søndag. Lett tilgjengelig med sykkel og barnevogn.

OFFENTLIG TRANSPORT

Fredag: T-bane 3 (NB! Buss for bane) fra Oslo sentrum til Bøler (20 min). 800m å gå på asfalt til arena.

Lørdag og søndag: Buss 550 fra Oslo bussterminal til Godheim (21 min). Ca. 2km å gå på grusvei til arena.





O-**FESTIVAL**EN

OSLO 23-25 JUNI 23

Sprint: For eliten og D/H 13-16 blir det blokkbebyggelse med innslag av skoleområder, park, idrettsanlegg og gater. For øvrige klasser blir det detaljrikt nærterreng med mange stier og god løpbarhet. Liten kupering.

TERRENG

Mellom- og langdistanse: Detaljrikt terreng med moderat kupering og god løpbarhet. Deler av området har mange stier og sykkelløyper, mens andre deler er mer uberørt og preget av myrer, åpen skog og nord-sørgående rygger.



"Et favorittområde for meg, det aller beste for mye god o-teknikk"

Anders Nordberg, landslagstrener.



"Herlig område med varierte utfordringer og samtidig masse moro"

Raul Ferrá, trener Halden SK

KART

Fredag: Haraløkka, revidert 2023 av Kristen Treekrem. Kartet er i målestokk 1:4.000 med 5 meter ekvidistanse.

Lørdag og søndag: Spinnern/Skullerudåsen, revidert 2023 av Kristen Treekrem. Målestokk 1:10.000 / 1: 7.500 (D/H50-) med 5 meter ekvidistanse. WRE-klassene har 1:15.000 på landdistansen

SPERRING

Løpsområdene er sperret for deltagerne – se NOFs oversikt over gjeldende terrengsperringer på orientering.no



OSLO TRIATHLON FESTIVAL -FESTIVALLEN

OSLO 23-25 JUNI 23

KLASSER OG LØYPER

Løypelengdene er veiledende og kan endres +/- 10 %

Eliteklassene kan splittes i E1, E2 osv ved stor deltagelse

Vanlige klasser		Sprint, fredag		Mellom, lørdag		Lang, søndag	
Alder	Nivå	Damer	Herrer	Damer	Herrer	Damer	Herrer
9-10	N	1,5 km	1,5 km	1,9 km	1,9 km	1,9 km	1,9 km
11-12	C	1,6 km	1,6 km	2,0 km	2,0 km	2,2 km	2,2 km
13	B	2,1 km	2,2 km	2,5 km	2,5 km	3,7 km	3,7 km
14	B	2,1 km	2,2 km	2,6 km	2,6 km	3,7 km	3,7 km
15	A	2,3 km	2,5 km	2,8 km	3,2 km	4,7 km	5,2 km
16	A	2,3 km	2,5 km	2,8 km	3,3 km	5,2 km	5,5 km
17-18	E	2,7 km	3,1 km	3,1 km	3,5 km	5,8 km	8,0 km
19-20	E	2,7 km	3,1 km	3,2 km	3,7 km	6,8 km	9,0 km
21	E	2,9 km	3,4 km	4,8 km	5,4 km	10,4 km	12,6 km
35	A	2,1 km	2,2 km	3,2 km	3,7 km	5,5 km	7,3 km
40	A	1,9 km	2,2 km	3,0 km	3,6 km	5,0 km	7,1 km
45	A	1,9 km	2,2 km	3,0 km	3,6 km	5,0 km	7,1 km
50	A	1,8 km	2,0 km	2,7 km	3,4 km	4,5 km	6,2 km
55	A	1,8 km	2,0 km	2,7 km	3,4 km	4,5 km	6,2 km
60	A	1,7 km	1,8 km	2,4 km	3,0 km	3,8 km	5,5 km
65	A	1,7 km	1,8 km	2,4 km	3,0 km	3,8 km	5,5 km
70	A	1,6 km	1,7 km	2,2 km	2,5 km	3,0 km	4,1 km
75	A	1,6 km	1,7 km	2,2 km	2,5 km	3,0 km	4,1 km
80	A	1,6 km	1,7 km	2,2 km	2,2 km	3,0 km	3,1 km
85	A	1,6 km	1,7 km	2,2 km	2,2 km	3,0 km	3,0 km

ÅPNE KLASSER

Åpne klasser har fri starttid

Åpne klasser		Sprint, fredag	Mellom, lørdag	Lang, søndag
N1 Åpen	N	1,5 km	1,5 km	1,8 km
N2 Åpen 9-16	N	1,6 km	2,2 km	1,9 km
N2 Åpen 17-	N	1,5 km	2,6 km	2,3 km
C Åpen 10-16	C	1,7 km	2,0 km	2,2 km
C Åpen 17-	C	1,9 km	2,6 km	3,2 km
B Åpen 10-16	B	2,0 km	2,6 km	2,8 km
B Åpen 17-	B	2,1 km	2,7 km	4,0 km
A Åpen kort	A	-	2,6 km	3,5 km
A Åpen mellom	A	-	3,2 km	5,5 km
A Åpen lang	A	2,2 km	3,7 km	7,0 km

JAKTSTART

Jaktstart søndag i klassene D15, H15, D16, H16, D17-18E, H17-18E, D19-20E og H19-20E.

Jaktstarten baseres på lørdagens resultater.

STEMPLING

Sprint: For eliten og D/H 13-16 blir stemping og tidtaking med emiTag. For øvrige klasser blir det stemping og tidtaking med EMIT-brikker.

Mellom- og langdistanse: I D/H15, D/H16 og eliteklassene er det stemping med EMIT-brikke og tidtaking med emiTag. For øvrige klasser blir det stemping og tidtaking med EMIT-brikker.

Det vil være mulig å leie emiTag for NOK 50,- pr løp



ORIENTERINGSFESTIVALEN

OSLO 23-25 JUNI 23

LØPSLEDERE

Leder hovedkomite: Lars Klyve
Løpsleder sprint: Anette Wigaard
Løpsleder mellom- og langdistanse: Marie Hammer Iversen

LØYPELEGGERE

Løypelegger sprint: Ludvig Rødnes
Løypelegger mellomdistanse: Kristoffer Fiane Pedersen
Løypelegger langdistanse: Ola Marius Pedersen

TD

Hoved-TD: Jan Arild Johnsen, NOF
TD løyper sprint: Jan Arild Johnsen, NOF
TD løyper mellomdistanse: Sören Jonsson, Nydalens SK
TD løyper langdistanse: Tilda Johansson, Bækkelagets SK

START- KONTINGENT

Alder	Ordinær	Etteranm
12 og yngre	150	150
13-16	150	225
17-	280	420
Elite	340	510
Åpen - 16	150	150
Åpen 17-	280	280

- Utenlandske løpere eller løpere som ikke er tilsluttet norsk o-klubb skal betale startkontingenten i forbindelse med påmeldingen. Betalingen skal skje til bankkonto 0532 14 39421.
- For utenlandske deltagere skjer betalingen til:
 - Post address: Oppsal Orientering v/ Ludvig Rødnes, Låveveien 8, 0682 Oslo
 - Bank account: 0532 14 39421
 - IBAN: NO28 0532 1439 421
 - BIC: DNBANOKKXXX

PÅMELDING

Påmelding i Eventor til alle løp. Merk at det er to arrangementer i Eventor alle dager pga. jaktstart og ulike tidtagersystem!

Påmeldingsfrist: 12.juni 2023
Etteranmelding til 19.juni 2023 mot 50% tillegg i avgiften.
Påmelding i åpne klasser kan også skje på arena inntil en time før siste start

Klasser med fast starttid:

-12 år: Premie til alle deltagere hver dag. Øvrige klasser: Iht NOFs retningslinjer

PREMIERING

Løyper med fri start:

N1-åpen, N2-åpen 9-16, C-åpen 10-16 og B-åpen 10-16: Premier til alle.

Øvrige klasser: Premie til vinner av hver klasse. I tillegg deles/trekkes det ut en premie blant alle "lucky losers" i alle løyper hver dag.



O-FESTIVALEN

OSLO 23-25 JUNI 23

LAG- KONKURRANSE FOR RÅTASSER

Lørdag arrangeres lagkonkurransen for alle mellom 8 og 12 år!
3-5 løpere på hvert lag

Norges kuleste fellesstart med ulike oppgaver og moro-poster - men planlegg nøye, for dere har begrenset med tid!

Og kanskje det blir DITT lag som fanger Østmarka-ulven?

Mangler du lagkamerater?
Kontakt oss!



BARNEPARK/ SMÅTROLL

De minste skal ha det gøy på o-løp! Det blir tilbud om småtroll og barneparkering alle dager

ARENASALG

Det blir et bredt utvalg av kioskvarer på arenaene.
Det blir sportsbutikk på arenaene ved o-sport.no

O-FESTIVALLEN

OSLO 23-25 JUNI 23



OVER- NATTING

Vi jobber fortløpende med å skaffe avtaler med overnattingssteder. Oppdatert informasjon om overnattingsmuligheter finnes på arrangementets hjemmeside (<http://o-festivalen.no/nyheter/overnattingsmuligheter-i-festivalhelgen/>)

Å GJØRE

Det er utallige muligheter for aktiviteter både i området og i Oslo. I området kan vi anbefale Oslo klatresenter, Leos lekeland, Symra kino, mm.

Fredag 23. juni er sankthansaften, noe som markeres med flere lokale arrangementer. Strendene langs Oslofjorden og ikke minst Nøklevann er fine steder å tilbringe tiden utenfor o-løpene!

Se også O-festivalens hjemmeside under "Informasjon" og "Ting å gjøre" for tips!

KONTAKT OSS

Spørsmål? Still dem på e-post: o-festivalen@oppsalorientering.no
Leder hovedkomiteen, Lars Klyve - e-post: la.klyve@gmail.com
Hjemmeside: www.o-festivalen.no
Oppsals hjemmeside: www.oppsal.com
Følg oss på Instagram: [@ofestivalen2023](https://www.instagram.com/ofestivalen2023)

