

PM Aktivitetsdag

O-landsleir

7. august 2023



Versjon 1

Oppdatert: 19.07.2023



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



AKTIVITETSDAG

På årets aktivitetsdag vil utøverne sammen med de unge trenerne først ta seg rundt en løype med 5 ulike poster/stasjoner, i noe vi kaller i 63° Nord. Etter lunsj går starten for det tradisjonelle Moroløpet. De to ulike aktivitetene er beskrevet nærmere lengre ned i PM.

GRUPPER

På aktivitetsdagen blir alle deltakerne på O-landsleiren delt i aldersbestemte grupper. Disse gruppene blir ledet/veiledet av en ung trener gjennom hele dagen. Gruppeinndelingen er publisert på [Eventor](#).

ARENA OG PUBLIKUMSOMRÅDE

ARENA

Arenaen for både 63° Nord og Moroløpet er på Lian, vest for [Lianvatnet](#). Her er det en fin gresslette med flott utsikt over vannet og en badeplass med gode muligheter for bading. Vi håper selvsagt på fint og varmt vær denne dagen.

På arena vil det være mulighet for å sette fra seg bagger før start på 63° Nord. Det vil være folk på arena hele dagen for å holde oppsyn med bagasjen.

PUBLIKUM

Kretsledere er velkommen til å møte opp på arenaen og ved finvær må det forventes at det møter opp folk som vil ta seg et bad. Det vil bli mulighet for at kretslederne danner en egen gruppe og gjennomfører 63° Nord rett etter at den siste gruppen har startet.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



TRANSPORT

TIL ARENA

Transport til arenaen på Lianvatnet vil foregå med trikk. Alle samles gruppevis på Byåsen VGS med sin unge trener og derfra går de samlet omtrent 400 meter til trikkestoppen Munkvoll. Trikketuren til endestasjon Lian tar 6 minutter og der er det kort vei til arenaen. Gruppene blir hilst velkommen av en arenavert som viser hvor deltakerne kan levere bagasjen sin.

Det vil bli annonsert og satt opp oppmøtetidspunkt for de ulike gruppene på Byåsen VGS før de går til trikken. Informasjonen publiseres i Eventor i god tid før aktivitetdagen.

FRA ARENA

Etter Moroløpet tar alle sammen trikken tilbake til Byåsen VGS og det serveres mat og er muligheter for å ta en dusj etter en innholdsrik dag. De ulike gruppene er fordelt på avganger med trikken slik at det blir minst mulig ventetid for alle sammen.

ARENASKISSE

[SE HER](#)

63° NORD

63° Nord er en løype med forskjellige aktiviteter på poster ute i skogen. Her vil deltakerne få testet sine ferdigheter i samarbeid.

START

Starten på 63° Nord er i nærheten av arenaen, kun noen få minutter å gå.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



KART

De unge trenerne vil få et kart som viser hele 63° Nord- løypa, inklusive alle stasjonene.

LØYPE

Løypa utøverne skal gå er på omtrent 4,5 km og har fem stasjoner med ulike utfordringer. Gruppen får forklart oppgaven på hver stasjon av en stasjonsvert. Det er treneren sin oppgave å registrere resultatet og dette gjøres direkte etter at oppgaven er gjennomført på hver stasjon.

ANTREKK

Det anbefales turklær som passer til været, fjellsko eller orienteringssko til å gå i. En ekstra trøye kan være bra å ta med på turen hvis været er kjølig/regntungt. Ta med skifte i bagasjen som leveres på arenaen.

BILDEKONKURRANSE

Under 63° N vil gruppene konkurrere i en bildekonkurranse: det blir delt ut premier til:

- Morsomste bilde
- Våtteste bilde
- Raskeste bilde

Det beste bildet i hver kategori vil bli premiært. Juryen består av representanter fra Byåsen IL.

POENGBEREGNING

De unge trenerne vil få ansvaret for å registrere resultatene fra de ulike utfordringene langs løypa. Registreringen foregår direkte etter at oppgaven er gjennomført på hver stasjon og stasjonsverten sikrer at resultatene blir registrert. Det er laget et poengberegningssystem og deltakerne vil få vite hvordan det har gått i konkurranse med de andre gruppene under middagen der det også vil være premieutdeling.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



MOROLØP

Moroløp er en tradisjon på O-landsleir. Her skal de ulike klassene løpe i fellesstart og de vil møte utradisjonelle utfordringer. I år er det slik at vi har vært unøyaktig ved utsetting av postene og vi kan derfor bare si at stemplingsenhetene er et sted inne i postringen og ikke i midten som de er til vanlig. Husk å sjekke koder! Vi har også hatt trykkfeil som kan føre til forskjellige størrelser på postringene. Det vil også være stor sannsynlighet for å bli våt i løpet av dette løpet. Det vil være postvakter i skogen og bemanning der det er vann. Tidligere år har det vært stjeling av stemplingsenheter, dette vil ikke bli akseptert i år.

KART

Kartet som Moro-løpet arrangeres på heter Lianvatnet og er sannsynligvis tegnet etter ISOM 2017-2.

Det vil bli brukt vannfast papir på kartet.

Målestokk: Uvisst

KLASSER

Klasser: D14, H14, D15, H15, D16, H16

Lengde: 2,3 km

Nivå: C/B

START

Det blir fellesstart samlet per klasse. Starttidspunkt vil bli annonsert på arena.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



DIVERSE

TOALETTER

Det vil være tilgang til toaletter på arenaen.

SANITET

Saniteten er på arenaen og denne er bemannet hele dagen med et førstehjelpsskrin.

MILJØ OG FERDSEL

Vi minner om at det praktiseres sporløs ferdsel både i skogen og på arenaen. Det finnes søppelsekker på arenaen. Det er utøverens ansvar å ta med seg søppel fra 63° Nord. Ta gjerne med søppel om det ligger ute i naturen.

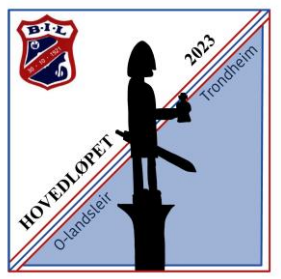
DRIKKE

Hvis det blir varmt vær, er det viktig å få i seg nok vann i løpet av dagen. Det vil være mulighet for å fylle på vann på arenaen.

PAKKELISTE

Pakkeliste til aktivitetdagen:

- Turklær og O-klær inklusive sko
- Klæsskifte, varme klær om det er kaldt og badeklær om det er varmt.
- Kompass og EmiTag
- Matpakke og drikkeflaske



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



LØPSLEDELSE

	Navn	E-post	Telefon
Løpsleder	Erlend Aune	aune150@gmail.com	400 60 634
Ass. Løpsleder	Jenny Persson	jpersson82@gmail.com	473 71 132
Leder Camp Unge Trenere	Sigrid Vehus Skjerve	sigrid.skjerve@ntebb.no	
Kontrollør	Lene S. Kinneberg	lene.kinneberg@orientering.no	932 647 56



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



SPONSORER



REMA 1000



Grilstad



Måsøval



SinkabergHansen





Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



SPONSORER NOF

SKODA

noname

SAMARBEIDSPARTNERE



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte



DronningMaudsMinne
HÖGSKOLE FOR BARNEHAGELÄRERUTDANNING

DOVRE
ENTREPRENØR AS