



**HOVEDLØPET
& O-LANDSLEIR 2025**

PM

Mandag 4. august
Aktivitetsdag





Hovedløpet & O-landsleir 2025

Sandefjord



Organisering

Aktivetsdagen vil foregå på Østerøya.

Alle deltakerne går i aldersbestemte treningsgrupper. Gruppene blir ledet av en ung trener gjennom hele dagen.

14 åringene starter dagen med aktivitetsløype på Skjellvika. Det er 15 minutters busstur fra SVGS. Avreise SVGS kl. 09:00 oppmøte 08:50. Start Skjellvika, målgang Flautangen.

15 og 16 åringene starter dagen med moroløp ved Flautangen, en 20 minutters busstur. Avreise SVGS vil skje etter oppsatt tidsskjema. Start og mål ved Flautangen.

Pause

Etter gjennomføring av moroløp og aktivitetsløype vil det være pause på Flautangen. Her blir det mulighet for å bade. Livredder og badevakter er til stede. Drikkeflasken kan fylles opp og vi serverer frukt og focaccia med pålegg.

Etter pausen gjennomfører 15 og 16 åringene aktivitetsløypa med start Flautangen, målgang Skjellvika. 14 åringene gjennomfører moroløpet med start og mål Flautangen.



Aktivitetsløypa

Aktivitetsløypa gjennomføres gruppevis. Gruppeleder vil ved start få utdelt et kart hvor ruten er tegnet inn. Ruten vil også være merket med merkebånd. Gruppen vil underveis få spørsmål og aktiviteter som må løses i samarbeid. Gruppene starter med 10 minutters mellomrom.

Moroløpet

Moroløpet har fellesstart gruppevis. Det benyttes EKT-brikker. Kartet vil være litt utenom det vanlige. Det er lov å samarbeide. Vi har to ulike løyper. C og A.



Hovedløpet & O-landsleir 2025

Sandefjord



Transport av bag/sekk

14 åringene vil ha mulighet til å transportere tøy og utstyr til moroløpet med bil fra SVGS til Flautangen. Bilen står oppstilt ved SVGS ved avreise. 15 og 16 åringene kan få tøy og utstyr fra moroløpet transportert med bil fra Flautangen til SVGS for å slippe å bære på bag/sekk i aktivitetsløypa.

Bildekonkurranse

Treningsgruppene deltar i en bildekonkurranse. Gruppeleder sender bildet til Instagram-kontoen hloll2025 innen kl.17:00. Husk å skrive gruppenummer i meldingen. Gruppen med det kuleste gruppebildet vinner konkurransen, og blir premiert. Alle gruppebildene blir lagt ut på Instagram etter at konkurransen er avsluttet.

Toaletter

Det er enkelt toalett tilgjengelig på Skjellvika og på Flautangen.

Sanitet

Sanitet med førstehjelpsskrin tilgjengelig på Flautangen.

Miljø og ferdsel

Vi minner om at det praktiseres sporløs ferdsel både i skogen og på arenaene.

Antrekk og utstyr

Aktivitetstype: gode sko og klær etter vær.

Moroløp: O-sko, kompass og emitbrikke (den flate EKT brikken).

Husk også badetøy, håndkle og tørt skift i tillegg til vannflaske og matpakke.



Hovedløpet & O-landsleir 2025

Sandefjord



Transportplan

Trenings- gruppe	Til	Oppmøte buss	Avreise buss	Ankomst	Start aktivitets- løype	Start Moro- løpet	Pause Flau- tangen	Start aktivitets- løype	Start Moro- løpet	Retur fra	Oppmøte buss	Avreise buss
1	Skjellvika	08:50	09:00	09:15	09:20				12:50	Flautangen	15:20	15:30
2	Skjellvika	08:50	09:00	09:15	09:30				13:00	Flautangen	15:20	15:30
3	Skjellvika	08:50	09:00	09:15	09:40				13:10	Flautangen	15:20	15:30
4	Skjellvika	08:50	09:00	09:15	09:50				13:20	Flautangen	15:20	15:30
5	Skjellvika	08:50	09:00	09:15	10:00				13:30	Flautangen	15:20	15:30
6	Skjellvika	08:50	09:00	09:15	10:10				13:40	Flautangen	15:20	15:30
7	Flautangen	08:50	09:00	09:20		10:20		12:50		Skjellvika	15:20	15:30
8	Flautangen	08:50	09:00	09:20		10:25		13:00		Skjellvika	15:20	15:30
9	Flautangen	09:35	09:45	10:05		10:30		13:10		Skjellvika	16:15	16:25
10	Flautangen	09:35	09:45	10:05		10:35		13:20		Skjellvika	16:15	16:25
11	Flautangen	09:35	09:45	10:05		10:40		13:30		Skjellvika	16:15	16:25
12	Flautangen	09:35	09:45	10:05		10:45		13:40		Skjellvika	16:15	16:25
13	Flautangen	09:35	09:45	10:05		10:50		13:50		Skjellvika	16:15	16:25
14	Flautangen	09:35	09:45	10:05		10:55		14:00		Skjellvika	16:15	16:25
15	Flautangen	09:45	09:55	10:15		11:00		14:10		Skjellvika	16:10	16:20
16	Flautangen	09:45	09:55	10:15		11:05		14:20		Skjellvika	16:10	16:20
17	Flautangen	10:25	10:35	10:55		11:30		14:30		Skjellvika	17:05	17:15
18	Flautangen	10:25	10:35	10:55		11:35		14:40		Skjellvika	17:05	17:15

Viktig at gruppene møter på oppsatt tidspunkt.

Kontaktpersoner

Knut Gjone	909 73 972
Busstransport: Erik Juliussen	934 84 217
Arenasjef/sanitet: Hallvard Foss	986 11 016
Livredderansvarlig: Torgeir Finstad	936 25 500



Hovedløpet & O-landsleir 2025

Sandefjord



Takk til våre og NOF sine sponsorer og samarbeidspartnere

