

# 2011

[Åpne treninger](#) - [Treningssamlinger](#) - [Trenerkurs](#) - [Trimtex-cup](#) - [Unionsmatchen](#) - [Hovedløpet med o-landsleir](#) - [Ungdomsstafett O-ringen](#) – [Trimtex-cup regler](#)

Tidligere år (med noe utvalgt informasjon):

[2010](#) [2009](#) [2008](#) [2007](#) [2006](#) [2005](#) [2004](#)

## ÅPNE TRENINGER

[Til toppen](#)

Klubbene i kretsen samarbeider nå ved at det legges ut o-tekniske treninger som står ute over en lengre periode (minst to uker). Hovedperiodene er Periode I som omfatter mai og juni og Periode II som omfatter juli og august. Opplegget kunngjøres på sidene her.

Arrangører bes om å fylle ut [dette skjemaet](#) og sende det og evt andre filer til [Carl Waaler Kaas](#).

I tillegg gjøres det oppmerksom på at Wang videregående skole arrangerer åpne treninger (stort sett) hver onsdag morgen. Disse oppleggene vil bli publisert på forsiden til kretsens nettsider.

### Periode I

Hvor

Hva

Detaljer

### Periode II

Hvor

Hva

Detaljer

## TRENINGSSAMLINGER

[Til toppen](#)

For hvem	Dato	Sted	Teknisk arrangør	Mer
Jr/Sen	10.01	Sarpsborg	AOOK	
Jr/Sen	14.02	Bygdøy / Bislett	AOOK	
Jr/Sen	05.03	Halden	AOOK	
Jr	25.03-27.03	Østfold ?	Nydalens SK	
13-16	25.03-27.03	Østfold ?	Lillomarka OL	
Jr/Sen	14.05	Ikke fastlagt	AOOK	
13-16	18.06-19.06	Ikke fastlagt (inkl deltakelse i Fet OL's løp)	Ikke fastlagt	
Jr/Sen	27.08	Ikke fastlagt	AOOK	
13-16	17.09(-18.09?)	NM-forberedende		
		Ikke fastlagt	BSK	

## TRENERKURS

[Til toppen](#)

### Grunnkurs

Grunnkurset avholdes 19/3, 6/4 og 7/5. Kretsstyret har gitt tilslutning at deltakere fra AOOK som er under 35 år skal motta kr 2500 ved fullført/godkjent kurs. Mer [informasjon](#). Som takk for økonomisk støtte vil kretsen rette en sterk oppfordring til deltakerne på dette kurset til å melde seg som ledere ved årets O-landsleir!

Påmelding til kretskontoret innen 3. mars.

### Trener I - kurs

Det planlegges Trener 1 –kurs til høsten. Kretsstyret har gitt tilslutning at deltakere fra AOOK som er under 35 år skal motta kr 4000 ved fullført/godkjent kurs.

### TRIMTEX-CUP

[Til toppen](#)

Trimtex-cup er en regional ungdomscup etter samme mønster som Norgescupen for junior og senior og arrangeres for ungdom i alderen 13 til 16 år. Cupen er lagt inn i 8 løp som arrangeres i AOOK i 2011. Alle er velkomne til å delta, du trenger ikke å løpe for en klubb i AOOK for å kjempe om sammenlagtseieren i Trimtex-cup! Løpene skal ha høy kvalitet, både løyper og samlingsplass.

### Retningslinjer

[Nærmere regler](#) (retningslinjer) for Trimtex-cup 2011 finner du lenger ned på siden her.

### Rangering

De 5 beste av de 7 første løpene teller, pluss finalen.

Alle startende får poeng i Trimtex-cup. Poengene utdeles i hver klasse etter følgende skala:  
50-44-39-35-32-29-27-25-23-21-19-17-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3- 2 (fullført) – 1 (startet, men brutt/disk).

### Ledertrøyer

Lederen i klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16 skal løpe med gule "ledertrøyer". Trøyene deles ut av løpsarrangør før løpet (opprop fra speaker). AOOKs Trimtex-cup koordinator sørger for at arrangøren får ledertrøyene.

### Klatrestrekk og klatretrøyer

På de fleste løpene vil det være et klatrestrekk eller poengstrekk. Den løperen som i hver klasse er raskest på klatrestrekket/poengstrekket skal i neste Trimtex-cup løpe med rød og hvit klatretrøye. Hvis flere løpere har lik bestetid på klatrestrekket/poengstrekket er det den av løperne som har best totaltid som skal løpe med trøyen. Hvis den som leder Trimtex-cup er raskest på klatrestrekket er det løperen med nest-beste klatretid som skal løpe med klatretrøyen. Trøyene deles ut på samme måte som ledertrøyene.

### Premier

[Trimtex](#) sponser sammenlagtpremier til de 5 beste i hver klasse. Premiene vil være gavekort på orienteringsutstyr til en samlet verdi av 15000 kr. Sammenlagtvinneren får ledertrøyen til odel og eie. Det vil i tillegg være god premiering på hvert av løpene.

### Trimtex-cup samling

I forbindelse med finalehelgen inviterer kretsen med Bækkelaget som teknisk arrangør til Trimtex-cup samling lørdag 17. september. Samlingen starter rett etter lørdagens løp og avsluttes på kvelden.

### Resultater Trimtex-cup 2011 (kommer her)

Dato	Arrangør	Program	Mer info
08.05	Kolbotn&Skimt OL	Langdistanse	
15.05	Fossum IL	KM sprint	
29.05	IL Tyrving	Sprint med kvalifisering	
02.06	Lillomarka OL	(Forkortet) Langdistanse	
21.08	Måren OK	Ultralangdistanse	
03.09	Nydalens SK	KM langdistanse	
17.09	Bækkelagt Spkl	KM mellomdistanse	
18.09	Heming/Njård	Fellesstart m gafling	

### UNIONSMATCHEN

[Til toppen](#)

Deltakende kretser: AOOK, Østfold, Buskerud, Bohuslän-Dal, Göteborg, Halland og Götaland. 7 løpere og 1 reserve) fra hver krets i hver av klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16 (det vil si 28 løpere fra hver krets):  
<http://www.unionsmatchen.com>

## Arrangementet

03.06 Avreise til Konnerud  
04.06 Unionsmatch langdistanse  
05.06 Unionsmatch stafett og hjemreise

## Uttak

2 av 3 løp teller. Tiden som tilsvarer snittet av de tre beste løperne gir 1000 poeng. 60% dårligere tid enn snitttiden gir 0 poeng.

Det tas ut 7 løpere og 1 reserve i hver klasse. Reservene er vanligvis med på reisa og får løpe utenfor konkurranse. Uttak vil bli gjort snarlig etter siste uttakingsløp.

Det brukes lite skjønn. En kan søke kretsen om å bli tatt ut på skjønn. Må søkes senest 22.05, rett etter at løpet er ferdig. Uttakingskomiteen består av Bente Landmark, Olav Bakken og Gry Ahlsand.

## Uttakingsløp

Dato	Arrangør	Program	Mer informasjon
09.04	Moss OK	Mellomdistanse	
08.05	Kolbotn&Skimt OL	Langdistanse	
22.05	Oppsal IF	Langdistanse	

## Mer informasjon

Uttatte løpere - Arrangørens innbydelse - Brev til deltakere - Resultater – Bilder

## HOVEDLØP OG O-LANDSLEIR

[Til toppen](#)

Hovedløp med landsleir på Beitostølen er uten tvil årets store happening for alle o-ungdommer i alderen 14, 15 og 16 år. Vi ønsker at alle er med – både nye o-løpere og erfarne! Når det er lagt til Beitostølen betyr det felles busstur og komfortabel innkvartering! Les [mer om arrangementet her](#).

Bente Landmark er primus motor for koordinering av kretsens satsing på Hovedløp og O-landsleir.

## Program for arrangementet med o-landsleir

6. august Hovedløp langdistanse  
7. august Hovedløp sprint  
08. august - 11. august O-landsleir

## Mer informasjon

[Arrangørens nettsider](#) - Brev til deltakere - Resultater – Bilder

## UNGDOMSSTAFETT O-RINGEN

[Til toppen](#)

Som "oppvarming" til O-ringen arrangeres en ungdomsstafett i sprint dagen før 5-dagers-orienteringen braker løs. AOOK vil stille med ett lag. Les mer om stafetten på sidene til [o-ringen](#).

## Uttak

Uttakskriteriene vil være:  
- Løpere påmeldt i 5-dagers  
- To beste løp av de tre som er avviklet i Trimtex-cup  
- Skjønn

Uttakingskomiteen består av Bente Landmark, Gry Ahlsand og Olav Bakken.

## Uttatte løpere

## Reserver

D13-14  
D15-16  
H13-14  
H15-16

# Retningslinjer Trimtex-cup 2010

## - et VILT, VAKKERT OG RÅTT

### Ungdomsarrangement

[Til toppen](#)

#### 1. Målsetninger og ledelse av Trimtex-cup

1.1 Det skal tilbys en serie orienteringsarrangement med høy kvalitet, som skal være ekstra attraktive for ungdommer i AOOK og delta i.

- Være med å stimulere ungdommer til å delta i orienteringsløp.

- Virke rekrutteringsfremmende.

- Være noe klubbene satser på at "alle" skal delta i.

1.2 Trimtex-cup administreres av AOOK.

AOOKs ansvarlige og arrangementsoppfølger med ansvar for kontakt og oppfølging av konkurransenes egenart: Gry Ahlsand ([gry.ahlsand@gmail.com](mailto:gry.ahlsand@gmail.com), 91835148)

Kontaktperson på kretskontoret: Reidunn Hallan ([reidunn.hallan@orientering.no](mailto:reidunn.hallan@orientering.no), 91759839)

Kontaktperson poengføring: Henning Spjelkavik ([henning@spjelkavik.net](mailto:henning@spjelkavik.net), 93208067)

1.3 TRIMTEX er hovedsponsor for Trimtex-cup. Det skal på alle løp i cupen benyttes egne startnummer med TRIMTEX-reklame i de klassene som inngår i Trimtex-cup. Startnummer bringes til arrangementet av AOOK v/Reidunn Hallan.

Det benyttes gule ledertrøyer i hver klasse. I tillegg vil det på de fleste løpene logså være egne klatretrøyer/poengtrøyer. Trøyene bringes til arrangementet av AOOK v/Gry Ahlsand.

#### 2. Konkurransesprogram 2010

[Til Toppen av Trimtex-cup-reglene](#)

2.1 Trimtex-cup består i 2011 av 8 delkonkurranser. [Se over](#).

Konkurransen skal i tillegg til løpets offisielle navn, benevnes Trimtex-cup og ha en benevning for hvilken delkonkurranse innbydelsen gjelder. Innbydelsen skal bære TRIMTEXs logo, og skal finnes på arrangørens hjemmesider. AOOK skal legge ut en link fra <http://www.aook.no/> til hver enkelt arrangør.

2.2 Det skal for konkurransen settes opp en detaljert tidsplan for hendelser fra første start til siste premieutdeling. Man skal forsøke å avgjøre klassene én etter én, og unngå kollisjoner som gjør det vanskelig å følge konkurransen. Dersom det pågår en annen konkurranse samtidig skal tidsplanen legges opp slik at det er mest mulig folk på samlingsplass når de mest interessante målgangene skjer. Tidsplanen skal settes opp i samråd med arrangementsoppfølger.

2.3 Alle arrangører i Trimtex-cup skal ha en hjemmeside med oppdatert informasjon om konkurransen.

2.4 Påmelding til konkurransen skjer direkte til den enkelte arrangør.

### 3. Klasser og deltagelse

[Til Toppen av Trimtex-cup-reglene](#)

3.1 I Trimtex-cup konkurreres det i klassene D 13-14, H 13-14, D 15-16 og H 15-16.

### 4. Speaker og meldetjeneste

[Til Toppen av Trimtex-cup-reglene](#)

4.1 Trimtex-cup klassene bør ha en egen målsluse.

4.2 Meldeposter skal plasseres slik at de gir ledere, tilskuere og media et godt bilde av hendelsesforløpet ute i løypa. Valgte meldeposter og løsning for meldeposter skal godkjennes av speaker og arrangementsutvikler.

4.3 Speakertjenesten er en svært viktig del av Trimtex-cup. Speakertjenestens hovedmål er å skape underholdning og spenning for løpere, ledere, tilskuere og presse. En speaker på Trimtex-cup konkurranser må kunne videreformidle den spenningen som til en hver tid finnes i et o-løp. AOOK kan være behjelpelig med å skaffe kyndig speaker til arrangementene i Trimtex-cup.

4.4 Det er viktig at det elektroniske stempingssystemet er kontrollert opp i mot datasystemene. Speakersupporten gjennom datasystemet må være testet ut grundig.

### 5. Sportslige forhold, kart, løyper og distanser

[Til Toppen av Trimtex-cup-reglene](#)

5.1 Kartet til konkurransen skal være nytt eller nyrevidert og følge den siste versjonen av den gjeldende internasjonale kartnorm.

5.2 Postbeskrivelser skal følge IOFs siste gjeldende norm. Det skal være løse postbeskrivelser tilgjengelig på start. Postbeskrivelsene bør ikke deles ut tidligere enn to minutter før start.

5.3 Løypene skal følge de vinnertider som er satt til den enkelte distanse. Terrengvalg skal gjøres slik at både terreng og løyper passer til den aktuelle distanse.

5.4 Retningslinjer for kart, terreng, løyper og målestokk:

Distanse	Kart	Målestokk	Ekvidistanse	Løyper	Startintervall
Sprint	ISSOM	1:5000/	2,5m / 2,0m	12-15 min	1 minutt
	(sprintnorm)	1:4000			
Mellom	ISOM	1:10 000	Normalt 5m	25 min.	2 minutter
Lang	ISOM	1:10 000	Normalt 5m	40 min (D13-14)	2 minutter
				45 min (D15-16)	
				45 min (H13-14)	
				50 min (H15-16)	
Ultralang	ISOM	1:10 000	Normalt 5m	60 min (D13-14)	Fellesstart
				70 min (D15-16)	
				70 min (H13-14)	
				80 min (H15-16)	

5.5 Ved jaktstartarrangement er det jaktstart for de som er mindre enn 10 minutter bak lederen etter

prologen. Resten (også de som bare deltar i finaledelen) starter 15 minutter bak lederen.

## 6. Arena

[Til Toppen av Trimtex-cup-reglene](#)

- 6.1 Det er viktig å skape en attraktiv og godt fungerende arena. AOOKs arrangementsveileder skal involveres i planlegging av arena.
- 6.2 Arenaen bør planlegges slik at publikum skal kunne følge konkurransen fra ett sted på arenaen. Siste post bør være synlig for publikum. Tenk på fotoforhold for pressen når siste post planlegges!
- 6.3 De siste 100 meter av innløpet bør være oversiktlig og mest mulig "rett linje". Dersom publikum må krysse innløpet, må dette gjøres minst 100 meter fra mål.
- 6.4 Premieutdeling bør holdes senest 30 minutter etter at siste klasse i Trimtex-cup er avgjort. Seierspall bør forefinnes.

## 7. Sammenlagt lister, poengberegning, premiering

[Til Toppen av Trimtex-cup-reglene](#)

- 7.1 De 5 beste av de 7 første løpene teller, pluss finalen.
- 7.2 Alle startende får poeng i Trimtex-cup. Poengene utdeles i hver klasse etter følgende skala:  
50-44-39-35-32-29-27-25-23-21-19-17-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3- 2 (fullført) – 1 (startet, men brutt/disk).
- 7.3 Ved delt plassering får alle løperne på samme tid den høyeste poengsummen.
- 7.4 Ved jaktstartarrangement tildeles det ikke poeng i prologen, kun til de som fullfører/starter i finaledelen av konkurransen.
- 7.5 Ved lik poengsum sammenlagt går den foran som har best plassering i finalen.
- 7.6 Ved fortsatt likhet (delt plass og poeng eller ingen med poeng i finalen) går den foran som har flest førsteplasser, andre plasser, tredje plasser o.s.v
- 7.7 AOOK sørger for at oppdatert sammenlagt liste finnes på <http://www.aook.no> mandag formiddag etter hver konkurranse.
- 7.8 Sammenlagtpremiering 2011 (alle klasser):
  1. plass Gavekort fra TRIMTEX pålydende kr 1500,-
  2. plass Gavekort fra TRIMTEX pålydende kr 1000,-
  3. plass Gavekort fra TRIMTEX pålydende kr 750,-
  4. plass Gavekort fra TRIMTEX pålydende kr 250,-
  5. plass Gavekort fra TRIMTEX pålydende kr 250,-