



Løp og aktiviteter våren 2013 for UFO 13-16 år

Nå braker endelig o-sesongen løs for fullt! Noen har allerede vært og smugtrent i Sverige?! April er en glimrende måned for orientering med mange bra arrangement med spennende terreng og gode løyper. I det følgende gis en kort oversikt over de mest aktuelle løp og hovedaktiviteter frem til sommerferien. Husk at info/innbydelser til o-løp finnes på <http://eventor.orientering.no/Events>.

Aktuelle løp og samlinger våren 2013 - helgeaktiviteter

12. - 14. april: **KM natt** (12/4) og **Blåveissprinten** (13/4) i Fredrikstad. I tillegg er det **Vestfold-2-dagers** (13 - 14/4) i hhv Larvik og Sandefjord. Dette er relevant terreng for Hovedløpet som går i august, så dere som ønsker å teste ut denne terrengetypen kan delta her.

20. - 21. april: Vårt eget arrangement **Norwegian Spring** med **Vårstafetten på lørdag** og **Solrenningen (individuell) på søndag**. Vårstafetten anbefales varmt - her er det egne jente- og gutteklasser med både enkle (C-nivå) og ikke fullt så enkle (B-nivå) etapper. Stafett er noe eget og kjempegøy - bare hør på idrettsstjernene når de uttaler seg i media - de setter ofte stafettene høyere enn individuelle plasseringer! Vi håper å få mange lag her ☺ Det er også individuelle klasser (D/H 13-16 N) for dem som ikke ønsker å løpe stafett. Solrenningene uttaksløp til både Tiomila og Unionsmatchen (interkretskamp) i Gøteborg 7-9. juni.

27. - 28. april: **Lørdagskjappen** (Moss) og **Smaaleneøpet** (Indre Østfold). Lørdagskjappen er uttakningsløp for både Tiomila og Unionsmatchen, mens Smaaleneøpet kun er uttak til Unionsmatchen. Smaaleneøpet har jaktstart basert på resultatene fra Lørdagskjappen, så skal du velge bare ett løp denne helgen så anbefales lørdag!

1. mai: **Kvistkvaset**, Ås. Dette er en stafett med ca. samme etappeoppsett som Tiomila. Her satser vi på å stille mange lag. Mer info kommer.

3-5. mai: **Tiomila, Stockholm**. Verdens mest legendariske stafett med egen ungdomsklasse med både lette og vanskelige etapper - noe for alle! Dette er vårens høydepunkt og en svært morsom tur som ungdommene som har vært med før ikke vil gå glipp av for alt i verden. Vi har meldt på 3 ungdomslag – dette blir gøy ☺

18. - 20. mai: **Pinseøp på Hedmarken**. Årets pinsetur (med høy familieprofil!) går til Hamar/Løten. Vi har bestilt felles overnatting på Hamar Vandrerhjem. Dette er en "høydare", så hold av datoen. Mer info kommer!

8. - 9. juni: **Unionsmatchen** Gøteborg. Østfold O-krets arrangerer felles tur (7+7 løpere fra Østfold i hhv H/D 13-14 og 15-16 basert på uttaksløpene i vår), <http://www.orientering.no/krets/ostfold/aktivitet/Sider/Unionsmatchen.aspx>. Mer info kommer.

14. - 16. juni: **Hovedløpssamling** Vestfold. Østfold O-krets arrangerer felles tur. Mer info kommer.

21. - 23. juni: **O-festivalen** - Norges største o-løp - i **Kristiansand**. Her blir det sprintløp i Dyreparken! Her blir det også mulighet for felles overnatting – mer info kommer etter hvert.



Sport8serien og Østfoldsprinten - hverdagsaktiviteter

I tillegg til ovennevnte helgeaktiviteter blir Sport8serien

(<http://www.orientering.no/krets/ostfold/aktivitet/Sider/Sport8serien.aspx>) og Østfoldsprinten (<http://www.orientering.no/krets/ostfold/aktivitet/Sider/%C3%98stfoldsprinten.aspx>) arrangert på onsdager utover våren. Sport8serien) er en klubbkonkurranse som består av 6 enkeltløp. 3 av dem arrangeres før sommerferien: 15. mai, 29.mai og 5.juni. Østfoldsprintens vårløp går 8. og 22.mai.

Samkjøring til løp

Vi vil organisere samkjøring til en del av løpene – dette er sosialt og miljøvennlig. Har du/dere vanskeligheter med å ordne skyss til løp, nøl ikke med å ta kontakt med trenerne.

Påmelding til løp

For påmelding til o-løp og mange andre aktiviteter, brukes Eventor

(<http://eventor.orientering.no/Events>). Der må man logge seg inn for å kunne få meldt seg på. Å bli bruker her er enkelt, ufarlig og gratis. Er det noe du/dere lurer på angående disse tingene - ta kontakt med trenerne. For generell info om o-løp anbefaler vi å lese infofolderen "Ny på o-løp" som ligger på nettsiden (<http://haldensk.no/ufo/presentasjon-ufo>).

Treningstider våren 2013

De faste o-treningene for 13-16-åringene vil være på tirsdager (treningsløp kl 17.30) og torsdager (Høiås kl 18.00). Tirsdag 16. april er første tirsdagstreningsløp, se mer info i kalenderen på www.haldensk.no. Disse treningene teller for Innsatsprisen – kryss av på listen (finnes på hvert løp) når du deltar. Noen tirsdager vil det i tillegg bli tilbudt intervalltrening eller andre typer treninger. Følg med på kalenderen på www.haldensk.no for detaljer om disse treningene.

Generelt

Husk at sist oppdaterte løpsoversikt og sesongplan alltid ligger tilgjengelig på UFOs nettside (<http://haldensk.no/ufo/presentasjon-ufo>).

Vi håper du gleder deg til årets O-sesong ☺ Nøl ikke å ta kontakt med trenerne dine om du lurer på noe!



Tiomila 2012