



# TOTALRAPPORT HOVEDLØP OG O-LANDSLEIR 2015

Arrangør: Larvik Orienteringsklubb

## Innledning og oppsummering

Larvik orienteringsklubb arrangerte i perioden 7-12. august Hovedløp og O-landsleir for aldersgruppen 14-16 år. I tillegg ble det arrangert O-camp for yngre trenere i perioden 6-12. august.

Denne rapporten har som hovedhensikt å oppsummere våre erfaringer slik at kommende arrangører vil ha nytte av rapporten. Vi er klar over at et hvert arrangement av denne type vil måtte planlegges og gjennomføres ut i fra ulike forutsetninger og innenfor de rammer som gis. Kommende arrangører eller andre interesserte er velkommen til å kontakte ansvarspersonene innenfor de ulike områder. Disse er angitt med navn, mobilnummer og mailadresse (se organisasjonskart lenger ned).

Larvik orienteringsklubb er ikke av de største klubber i Norge – ca 162 medlemmer. Gjennomføringen krevde at vi alle «tok et tak» og med støttende foreldre og venner av o-klubben, vil vi mene at arrangementet ble gjennomført på en meget god måte.

Det vil alltid være elementer som kunne vært løst både bedre og annerledes. Vårt inntrykk er at løpere og ledere hadde noen fine dager her i Larvik-distriktet. Samtidig som vi fikk vist frem vårt distrikt.

I forbundets retningslinjer for Hovedløpet for yngre og O-Landsleiren heter følgende:

*«Målet med arrangementet er å:*

- *Videreutvikle o-løpere i alderen 14-16 år*
- *Motivere deltakerne til videre engasjement i o-idretten*
- *Synliggjøre O-idretten*
- *Skape en konkurranse og leir med kvalitet for denne aldersgruppen*

*Dette innebærer at arrangøren skal legge forholdene til rette for at:*

- *Treningsøktene og trenerne holder høy standard*
- *Det sosiale miljø blir positivt og trygt både for løpere, trenere og lagledere*
- *Arrangementet skal synliggjøres i arrangørdistriktet*
- *Dekningen fra lokale media blir best mulig*
- *Sørge for sportslig rettferdighet*
- *Sørge for en verdig ramme rundt Hovedløpet sprint og Hovedløpet lang.»*

Dette var retningsgivende for all planlegging. I tillegg ønsket vi at samtlige funksjonærer skulle møte alle – absolutt alle – med vennlighet og vise seg som hjelpere. Trivsel var et nøkkelbegrep!

Vi tror at retningslinjene ble innfridd og at ungdommen og deres ledere hadde en positiv opplevelse de dagene arrangementet pågikk. Naturligvis vil det alltid være element som ikke er 100% sett fra den enkelte persons side. Vi ser av den spørreundersøkelse som forbundet har sendt ut at noen har enkelte ting å påpeke, men slik vil det nok alltid bli. En undersøkelse av denne type vil mange ganger invitere til å bemerke detaljer – ofte oppfattet negativt.

Vi har valgt å legge oss på en trendlinje og da er det spesielt noen hovedelement som man merker seg og som kommende arrangører bør være oppmerksomme på:

- **Informasjon.**

Det er ikke tvil om at det under arrangementet kom for sen informasjon gjeldende noen aktiviteter. Dette er vi enige i. Vi tror at man også en tid fremover må ha noe mer tilgjengelig skriftlig informasjon. Alle er ikke like oppdatert på dagens «ungdomskommunikasjon». Vår erfaring er at dette fungerer greit, men man må ha en viss sikkerhet tidlig nok om at informasjon er nådd frem og noen ganger i skriftlig form. Vi har inntrykk av at dette i første rekke gjaldt under arrangementet. Forhåndsinformasjonen fungerte greit.

- **Innkvarteringsløsningen.**

Vi var fullstendig klar over at svært mange kretser ønsket innkvartering i klasserom. Pga diverse forhold knyttet til å kunne nytte skoler og samtidig innfri «kravet» om at det sosiale miljøet skulle bli best mulig, kom vi i en valgsituasjon. Enten velge skoler med klasserom og fordele kretsene rundt på ulike skoler eller tilby den innkvarteringen som vi hadde tilgang til og gjennom denne søke å legge forholdene til rette for sosiale møteplasser. Jfr. «storteltet» som møteplass og liten avstand mellom de ulike innkvarteringssteder. Vi håper og tror at alle i det store og hele ble fornøyd med ordningen. Men vi støtter opp om bruk av klasserom om man kan få alle på samme plass/skole.

- **Kretsstafettordningen**

Vi mener at mix-stafett er veien videre. Dette er et konsept som nyttes i internasjonale sammenheng og som gir støtte til likestilling. Når kretsene etter hvert får jobbet mer med dette, tror vi det kan bli en varig ordning. I hvilken grad man fortsatt skal motivere for å kle seg ut, kan sikkert drøftes videre. Innfallsvinkelen her vil dreie seg om en ren sosial vinkling kontra en ren konkurranse.

- **O-Camp yngre trenere**

Vi hadde stor nytte og hjelp av denne gruppen. Dyktige ledere og hyggelige samarbeidspartnere. Vi vil nok likevel be forbundet å vurdere å heve aldersgrensen til f.eks. 19 år. Det er ikke tvil om at trenere som året før deltok i Hovedløpet, kan være vel unge til denne rollen. Vi er enige i at denne gruppen bør ha sin innkvartering noe lengre enn unna enn hva vi la opp til.



## Organisering og økonomi

Klubben søkte om arrangementet i mars 2012. Opprinnelig skulle arrangementet vært arrangert i samarbeid med Lardal orienteringslag. Av ulike årsaker trakk Lardal seg ut våren 2014. Vi valgte likevel å gå videre med forberedelsene, men da som enearrangør. Larvik orienteringsklubb er som sagt en forholdsvis liten klubb. Vi endret noe på det opprinnelige konsept og satset på god drahjelp av foreldre, venner og andre støttespillere – ikke minst kommunen.

Vi avklarte tidlig (januar 2015) med kommunen om ulike former for bistand også økonomisk. Her ble vi møtt med velvilje. Vi skylder å minne om at Larvik håndballklubb (LHK) opererer i samme marked som vi skulle inn på. Det ble en stor utfordring – en TV-aktør kontra en «skogens aktør».

Vi valgte følgende organisering:

### Larvik O-klubb

#### HL/OLL 2015

##### Hovedleder

Per Øystein Andersen  
E-post: poeander@online.no  
Mobil: 970 19 251

#### Presse / Informasjon

Ida Vår Kierulf Dirdal  
E-post: ida@konkylie.no  
Mobil: 411 44 844

#### Økonomi

Halvor Berg  
E-post: halvor-b@online.no  
Mobil: 907 52 821

#### Premier

Celine Vik Olsen  
E-post: vv27@online.no  
Mobil: 976 30 875

#### Bespising

Kristin Hjortland  
E-post: kristin.hjortland@solve.no  
Mobil: 934 57 904

#### Sportslig leder

Ole Petter Aasrum  
E-post: opa@norconsult.no  
Mobil: 454 04 407

#### Logistikk

Tom Kristensen  
E-post: tomkri@ifi.uio.no  
Mobil: 951 61 107

#### O-landsleir

Per Olav Gulbrandsen  
E-post: per.olav.gulbrandsen@lf-nett.no  
Mobil: 413 00 777

#### Innkvartering

Morten Bjørningstad Kristoffersen  
E-post: morten.bjorningstad.kristoffersen@larvik.kommune.no  
Mobil: 917 67 882

Hver og en hadde stor frihet innfor sine områder og fikk sitt rammebudsjett som i utgangspunktet kunne disponeres selvstendig. Bruk av midler utenfor rammene måtte avklares med hovedleder og økonomiansvarlig. Arrangementet ble styrt som et eget prosjekt og vises ikke i detalj i klubbens



regnskap. Vi avslutter «prosjektet» ved å overføre overskuddet til klubben som inntektsfører beløpet som overskudd egne arrangement. Regnskapet ligger selvfølgelig som underregnskap til klubbens hovedregnskap.

Som tidligere rapporter beskriver så er det tungt å få inn sponsormidler, og man bør vurdere hvor mye arbeid man skal legge i dette.

Viktig tidlig å ha detaljert spesifiserte avtaler/kontrakter med de viktigste leverandører (f.eks overnatting, bespisning, transport) for å ha god kontroll på de største kostnadene.

Innbetaling til prosjektets kontonummer var opplyst i innbydelsen, men det burde vært enda klarere informert om at det i utgangspunktet IKKE ville bli sendt ut faktura. Tydeligvis var det mange kasserere rundt forbi som ventet på faktura og også etterlyste dette (ikke nødvendigvis slik at alle disse leser invitasjonene like nøye).

Det ble sendt ut endel fakturaer til de klubbene som ønsket dette av regnskapsmessige årsaker. Pga. misforståelser rundt innbetaling, dobbeltinnbetalinger (foreldre/klubb/krets), sene innbetalinger etc. ville vi i dag ha gjort dette annerledes. Vår erfaring nå i ettertid tilsier at det beste ville vært å sende *faktura* for OLL-delen (forskudd) til alle klubbene umiddelbart etter påmeldingsfristens utløp, og *fakturert* for løpene (inkl. brikkeleie, etteranmelding etc.) først *etter* at disse var avholdt. Denne metoden ville gitt bedre kontroll på innbetalinger og skapt færre misforståelser.

Dette som tips til neste arrangør av Hovedløp.

## Web og generell informasjon

### Oppgaver: ansvar for programmering av informasjonportaler og publisering.

Relativt tidlig ble vi enige om å kjøre et papirløst konsept, dette fordi vår erfaring er at trykte program stort sett blir liggende og slenge, de koster mye og leses i liten grad, spesielt av ungdommen. I stedet var løsningen informative websider med integrasjon mot Facebook og egen app. Appen ble laget for å fenge ungdommen og løse dem inn til informasjonen. Med drøyt 400 nedlastinger av appen mener vi at vi har lyktes med dette.

Dessverre er det ikke alle som har smarttelefon eller nettbrett, enkelte av disse hadde heller ikke fått med seg at brorparten av informasjonsflyten var elektronisk, til tross for at dette var nevnt både i innbydelsen og ved flere anledninger på web. Dette ble løst ved at det ble tilbudt papirversjon til de som trengte det. Det ble også hengt opp lister over f.eks bussavganger, PM-er og annet i matteltet for å imøtekomme manglende elektronisk tilgang.

### Forberedelser

Webportalen ble planlagt i god tid og satt opp tidlig for å være på plass i god tid før innbydelsen gikk ut. Portalen var oppe, ferdig med all struktur og design to måneder før innbydelsen ble publisert. Appen og Facebook-siden ble utviklet parallelt med webportalen, slik at disse ble knyttet sammen.

Som webansvarlig er ikke jobben å skaffe til veie informasjon, men å publisere denne når den mottas. Et vesentlig moment her er at de som har noe å si, har forberedt tekst og innhold i god tid, slik at innholdet kan publiseres i rett tid.



## Forpleining

**Oppgaver:** ansvar for alle avtaler for innkjøp mat, dugnadslister og selve gjennomføringen av måltider.

Detaljplanlegging startet et halvt år før arrangementet.

Søknad til Mattilsynet om servering ble sendt og godkjent.

### Spiseplass

Telt med plass til ca 550 personer. Som arrangør opplevde vi at dette fungerte bra. Flere flyttet ut fra teltet og satt under åpne himmel på flere måltider da det var mye bra vær under arrangementet. Fikk ingen negative tilbakemeldinger under leiren på at det ikke fungerte bra, men fikk mange positive.

Har sett på tilbakemeldinger i etterkant at enkelte savnet muligheten til å benytte langbord under banketten. Det hadde vi dessverre ikke mulighet til med vår løsning med runde bord, da vi ikke ville fått nok sitteplasser.

Utfordring med at vi ikke hadde kjøkken ble løst ved at vi fikk alle middager ferdig fra Meny Stavern og at all kald mat ble lagret i en stor kjølebil ved teltet. Alt av service og bestikk var engangs.

Sjøppel ble kun kastet på hver ende av teltet slik at dette ikke var i nærheten av matserveringen

### Mat

Avtale med Meny Stavern om innkjøp av all mat til alle måltider. Vi fikk en fastprisavtale med Meny pr person/døgn, og det gjorde at vi tidlig kunne se hva totalprisen for mat ville bli. Avtalen var at vi fikk ca 70% av stipulert mengde tørrvarer den første dagen og at vi meldte inn behov når vi så hva det gikk mest av. Dette fungerte bra og Meny var veldig serviceinnstilt. De hadde utnevnt en kontaktperson som var tilgjengelig for oss gjennom hele arrangementet.

### Allergier

I innbydelsen ble de bedt om å gi beskjed om allergier i forhold til mat ved påmelding. Det var laget egen varsling via Eventor. Eventor fungerte ikke optimalt da det kun kom inn melding om at det var spesielle behov, men ikke hvilke. Det måtte derfor sendes ut en egen mail hvor vi ba om navn, krets, tlf utøver, tlf foresatte og allergibehov. De fleste meldte inn dette etter oppfordring. Vi laget detaljerte lister pr deltaker med nødvendig info slik at vi ikke skulle være i tvil om behovet. **Mange kretser tar veldig lett på innmelding av allergier og flere meldinger kom de to siste dagene.** Det skaper store utfordringer mhp matbestilling. Dette ble allikevel løst fortløpende pga stor servicegrad hos matleverandør.

### Frokost

Vi hadde et bredt spekter av pålegg og frukt og grønt. 4 ulike brødtyper, meget populære knekkebrød, cornflakes, müsli og poseløsning på havregrøt. De første dagene gikk det lite havregrøt, men dette økte voldsomt etter et foredrag av Sunn Jenteidrett.

### Lunsj

Utøverne smurte selv matpakker under frokosten. De hadde også mulighet til å ta med seg frukt til niste i tillegg. Drikke hadde de med selv. På aktivitetsdagen mandag fikk alle tilbud om "Isklar", banan og eple. Dette ble kjørt ut på en av postene.

Avreisedag fikk hver løper/leder servert påsmurt baguette etter stafetten.

### Middag

Vi valgte å øse opp mat til alle utøverne for å unngå lange køer. Hadde mange medhjelpere til dette.

Det var rikelig med mat alle dager, bortsett fra middag fredag kveld (ankomstdagen) da vi la opp til en kombinert middag/kveldsmat. Denne dagen ble det litt lite varmmat på slutten. Erfaringen etter dette er at det også denne dagen må serveres full middag selv om enkelte kretser kommer sent.

*Det går store mengder salat/grønnsaker til alle middager, mye mere enn normal cateringporsjoner.*

Var veldig populært med grilling tirsdag kveld med god hjelp av 5 kokker fra Vestfoldkokkenes Mesterlaug.

	Middagsmeny: <i>( tekst i kursiv til allergikere )</i>
Fredag 07. aug	Pasta bolognese med salat/kveldsmat kombinert <i>( svinewok )</i>
Lørdag 08. aug	Lasagne, serveres med rundstykke og blandet salat. <i>(kylling m/tilbehør)</i>
Søndag 09. aug	Taco buffet med lefser og skjell <i>(taco med glutenfrie lefser og skjell)</i>
Mandag 10. aug	Lapskaus, serveres med flatbrød og tyttebærsyltetøy. <i>(karbonader med potetstappe)</i>
Tirsdag 11. aug	Grillaften, diverse grillmat (også fisk) med potetsalat og blandet salat. <i>(allergikere fikk det samme som resten, men på egen grill)</i>

### Ledermøter

Det ble servert ulike langpannekaker og frukt på alle ledermøter

–

Oppsummert rundt mat var at både utøvere/ledere virket veldig godt fornøyd og det var svært få/ingen tilbakemeldinger underveis på ting de ønsket annerledes. Ser på tilbakemeldinger i etterkant at enkelte ting blir kommentert, men det kan da være innspill til neste års arrangør.





## Hovedløpene

**Oppgaver: forberedelse og gjennomføring av de sportslige aktivitetene til Hovedløpene og OLL.**

### *Forberedelser*

Avklaring og bestemmelse av aktuelle områder for både sprint og Langdistanse bør gjøres ca. 2 år før arrangementet.

Valg av arena og kontakt/avtale med grunneier må gjøres 1.5 – 2 år før arrangementet. Vilt/dyreliv bør avklares med grunneier og evt. grunneierforening. Det ble sendt ut informasjon om arrangementet til alle grunneiere ca 8 mnd før arrangementet. For sprintområdet ble en informasjonsbrosjyre lagt i postkasse til ca 150 eiendommer ca 2 uker før arrangementet.

Grunnlag for utarbeidelse av kart må hentes inn og avtale om synfaring må gjøres slik at kart er ferdig våren året i forveien av arrangementet, slik at høst vinter før arrangementet kan brukes til konstruktivt arbeid med løyper.

For sprint er det spesielt viktig at dialog mellom karttegner og løypelegger blir opprettet. Dette samarbeidet må følges opp gjennom hele prosessen fram til kart og løypetrykk. Spesielt sprintkart er å betrakte som ferskvare slik at dialogen mellom karttegner og løypelegger må være tett hele veien.

Dette er også viktig i forhold til endringer i langdistanseterrenget, der spesielt ny hogst og nyplanting kan forårsake utfordringer med fremstilling av løyper og kart.

Følgende arrangementer var lagt til sportslig leder:

Lørdag: Sprint

Søndag: Lang

Tirsdag: Treningsopplegg

Onsdag: Kretsstafett:

Felles for arrangementene sprint og lang er at disse er beskrevet som hovedarrangement av NOF. Dette stiller spesielle krav til arrangementet, og er de «tunge» arrangementene å forberede og gjennomføre sportslig.

Sportslig ansvarlig sin jobb ble derfor å fordele ansvarsområder for de forskjellige arrangementene:

Følgende ble valgt til dette:

Løypelegger Sprint: Karl Fremstad

Karttegner Sprint: Jørn Sundby

Løypelegger Lang: Jørn Sundby

Karttegner Lang: Helge Gisholt

Treningsopplegg: Klubbens treningskomite. (Valg av områder med bruk av eksisterende kart)

Løypelegger Stafett: Per Olav Gulbrandsen

Karttegner stafett: Eksisterende kart der klubbens egne medlemmer står for revideringer

Kontrollører blir utstedt av NOF (Sprint og Lang) og stafett fra kretsen:

Kontrollørene ble:

Sprint: Øyvind Helgerud. Halden

Lang: Dag Steinar Ragvin. Bø

Stafett: Per Erik Larsen. Sandefjord

Løypelegger, karttegger og kontrollør kontaktes og samkjøres ca 1-1.5 år før arrangementet. Disse ble på mange måter ett eget team som arbeidet sammen gjennom hele arbeidsperioden. Det ble opprettet en egen Dropbox konto der kommunikasjonen mellom de forskjellige teamene utvekslet sine forslag og korrigeringer.

### Start

Plassering av startområde bør fastsettes minst 8 mnd før arrangement. Følgende må avklares. Oppvarmingsområde, oppvarmingskart, godkjenning av grunneier, egnethet i forhold til transport/logistikk.

Egen startansvarlig bør engasjeres, og bemanning og startrutiner bør være klart 2-3 mnd før arrangement.

Fasiliteter på startområdet må kartlegges. Er det mulighet for toalett, vann etc.

### Arena

Arenaområdet må planlegges i detalj ca 4-5 mnd før arrangementet. Egen arenaansvarlig engasjeres. Bemanning og utstørsbehov planlegges. Arenaskisse bør være på plass minst 2-3 mnd før arrangement. Dette krever samkjøring mellom løypelegger, sportslig ansvarlig og arenaansvarlig.

Få oversikt over tilgjengelige fasiliteter og mulig tilgang til dette. (Strøm, vann toalett etc). Skaff det som mangler. Få også oversikt over om det er tillatt eller anerkjent å foreta salg på stedet.

Parkeringsbehovet var større enn forutsatt. Deltakerne transporteres med buss, men mange foreldre/foresatte/trenere kommer med bil. Ha parkeringskapasitet til minst 100 biler.

Bussavstigning og påstigning må planlegges.

### Løyper/kart

Bestilling av trykk av kart og løyper bør være på plass min 6 mnd. før arrangementet.

Trykking ble avtalt gjennomført så tett opp til selve arrangementsdatoen som mulig. I dette tilfellet ble dette ca. 10 dager før første arrangement. Dette betyr at alle løyper og kartkorreksjoner må være helt ferdig minst 10 dager før arrangement.

Følgende forhold må være kartlagt før denne tidsfristen:

- **Trafikkforhold:** Sprinten ble lagt i ett urbant område, det ble valgt å begrense trafikken med ønske om å sperre noen gjennomgående veier i området. (1 fylkesvei og 2 kommunale veier). Møte med det Statens veivesen må gjennomføres ca. 6 mnd. før arrangement der ønsket situasjon gjennomgås. Søknad om tillatelse må sendes og eventuelt innvilgelse kommer fra Statens vegvesen, Politiet og kommune.

- Søknadsskjemaer og bestilling av nødvendige **skiltplaner** og nødvendig utstyr for dette må klargjøres 3-5 mnd før arrangement. (Husk begrenset kapasitet hos offentlige kontorer i ferietiden). Det kreves spesielt kurs som skiltansvarlig for plassering og gjennomføring av trafikkdirigering, fra Statens veivesen, slik at dette må skaffes i samme tidsrommet. Vi valgte å ha en egen trafikk og vaktansvarlig som var ansvarlig for ca 25 personer til denne jobben. Disse fungerte også som postvakter. Nøyaktig instruks for hva disse skulle gjøre må utarbeides.
  
- **Kart og løyper:** må klargjøres i O-cad i god tid før trykkedato. (1-2 uker). Dette tar mer tid enn du tror!! Følgende må sjekkes grundig.
  1. Postkoder. (tilgjengelige enheter).
  2. Onlineposter/meldeposter Konferer med tidtaker ang. nødvendig utstyr og koder som skal benyttes til dette.
  3. Kartutsnitt/design kart.
  4. Løypedesign (Klipp av postringer/kartdetaljer som kan berøre lesbarheten til løpskartet. Spesielle detaljer og nødvendige løpesymboler som for eksempel passasjer underganger må gjøres synlig nok og innenfor normen. *(Spesielt viktig for sprintdistansen)*. Følg opp løypelegger, karttegner, kontrollør og kartdesigner i dette arbeidet.
  5. **Vær tilstede under trykking.** Godkjenn eller ikke godkjenn karttrykk. Vær oppmerksom på eventuelle skjevheter i løypetrykk og eventuelle fargeforskjeller
  
- **Grunneierkontakt.** Viktig med informasjon underveis i prosessen. Er det spesielle forhold som er nødvendig for gjennomkjøringen av arrangementet. Potensielle låste porter som trengs å være åpne. Postplasseringer på private områder etc. Få tilgang til nødvendig utstyr som evt nøkler til porter og godkjenning av bruk av områdene som kan kunne benyttes av løpere. Husk at det løpes også utenfor idealveivalgene!

### Erfaringer

Erfaringen av å arrangere dette er mange. Selve hovedløpene er ikke større å arrangere enn ett vanlig kretsløp med ca 500 deltakere. Vær likevel tidlig ute med å planlegge. Følgende ble på mange måter ikke planlagt godt nok:

Mannskapsbehovet til arrangementene. Det er mange funksjonærer opptatt med øvrige oppgaver i forbindelse med OLL, slik at det fort blir vanskelig å få på plass nok funksjonærer.

Grunneierkontakt. For langdistansen burde den vært bedre. Det ble i seneste laget oppdaget ett plantefelt som lå i løpsområdet, som medførte unødig belastning tett inn mot arrangementet.

Klargjøring av arenaer burde vært mer detaljstyrt for å unngå feil på grunn av manglende og dårlig kommunikasjon tett inn mot arrangementene. Det er mange oppgaver som skulle løses de to siste ukene, så noe kommunikasjon ble feil i den siste fasen. Ha flest mulige og detaljerte planer klar i god tid. Start gjerne med utkast til dette sammen med utvelgelsen av løypelegger, karttegner, arenasjef, startsjef.

Utkast til PM bør startes på ca 3 uker i forkant. Selv om det skal formidles kort tid før arrangementet er det mye informasjon som skal inn på dette.



## O-landsleiren

### *Planlegging generelt*

Vi startet tidlig med grunnbemanningen av treningene på O-landsleiren. Klubbens juniorer ble sentrale med stor fysisk kapasitet til å teste økter på forhånd og bidra med postarbeid under en hektisk uke. Aktivitetsdagen ble krevende å skaffe nok bemanning til.

Med flyttingen av hele leiren til Stavern, så ble raskt planen å få til mest mulig av aktivitetene innenfor gangavstand til leiren.

Selve planleggingen av treningsøktene kom sent i gang, slik at det ble en hektisk sommer for å få alt på plass.

### *Trenere*

Det var krevende å skaffe nok trenere til O-landsleiren. Vi måtte jobbe litt selv med egne kontakter, samt utnytte nettverket til NOF for å skaffe de siste. I tillegg måtte vi til slutt spørre lagledere for å supplere en gruppe, siden en trener måtte dra mandag kveld.

Vi fikk til slutt 26 trenere som ble fordelt på de 24 treningsgruppene. To 17-åringer gikk sammen om en gruppe, samt at Rein Mårdalen var fristilt leder for trenerne. Slik at han kunne supportere dem under øktene og organisere programmet til unge trenere.

Vi som arrangører fikk de unge trenerne på plass torsdag kveld. Da kjørte vi et omfattende informasjonsmøte. Der delte vi også ut kart til alle treningsøkter, slik at trenerne fikk prøveløpt alle de ulike øktene i løpet av fredagen. Senere organiserte de unge trenerne seg selv med Rein, Åshild og Ida som ledere. Dette satt de selv pris på.

Det er et poeng at mange av trenerne var 17-åringer som kanskje kunne trengt litt mer styring for å fungere bedre som trenere. Noen er litt umodne til slike oppgaver ennå. Vi hadde bl.a. litt trøbbel med noen unge trenere som bråket lenge på natten etter diskoteket var over. Trolig burde vi forlagt disse trenerne i brakken lengst bort fra hovedplassen ved vårt store mattelt. Dette ville nok trenerne også satt pris på.

## Fortrening (fredag)

### *Langdistanse*

Da terrengområdet som løypene på HL-lang skulle foregå var avklart, tok vi en drøfting i klubben om hvor vi kunne finne det mest relevante terrenget til fortreeningen. Vi besluttet da å utvikle nytt kart på Bratthagen. Dette terrenget hadde mange relevante utfordringer som Dolvi. Vi fikk Helge Gisholt til å tegne dette kartet, som ligger i løpeavstand fra vårt klubbhus.

Etter å ha blitt kjent med det nye kartet, kunne vi legge opp til en god fordeling av postene. Slik at løperne kunne undersøke ulike typer terreng og detaljer/farger på kartet. Siden det var samme synfarer som Dolvi (HL-lang).

Alle poster ble trykket på kartet uten løype. Postene hang ute til og med lørdag kveld.

På denne økten ble det gjennomført bussing til/fra økten fra Stavern (ca. 10min kjøring). Vi hadde kun 1 buss som gikk kontinuerlig. Vi burde hatt 2 busser, pga. kjøre og hviletiden til sjåføren som forsinket flere grupper.

### *Sprint*

Etter flyttingen av leiren til Stavern, ble det raskt klart at vi kunne benytte nærliggende områder til fortrening sprint. Dette gjorde at løperne lett kunne ta seg en løpetur fra rommet og få inn sprintmodus før lørdagens løp. Vi forsøkte å finne ulike utfordringer som var relevant for HL-sprint.

Her ble det også trykket kart med alle poster uten løype. Postene hang ute til sent på kvelden, da en del ankom Stavern sent.

### Aktivitetsdag (mandag)

Dette var en krevende dag å planlegge med utrolig mange elementer som skulle fungere sammen for 25 grupper á 20 personer. Vi benyttet hele 40 funksjonærer til gjennomføringen av denne dagen.



Det ble tidlig klart at vi ønsket å vise fram den flotte kyststien utenfor Stavern, med nærheten til sjøen som ramme for dagen. Det ble til at vi busset treningsgruppene etter et tidsskjema ut til start på Nalum, og turen gikk tilbake til Stavern.

Vi hadde mange gode idéer og kreative innspill i planleggingsperioden. Derfor måtte vi nøye gjennomgå realismen i alle øvelser. En viktig parameter i en aktivitetsdag er å ha god flyt på de ulike øvelsene.

Vi testet tidlig å gå hele distansen, og fant da ut at vi måtte kutte både lengden på turen og antall øvelser underveis. De øvelsene vi hadde troen på ble testet i praksis, mange øvelser med en gruppe på 17 personer. Det ble et overordnet mål at alle øvelsene skulle ta maksimalt 10 minutter fra ankomst til avgang videre. Dessuten la vi opp til at de fleste øvelsene kunne gjennomføre 2 grupper samtidig, for å unngå kø. Detaljene rundt øvelsene ble også gjennomdiskutert under testene, slik at den ansvarlige for øvelsen kunne gjennomføre effektivt og likt for alle grupper.

Vi hadde 2-6 personer på hver øvelse, avhengig av kompleksiteten. Det var også behov for ulike logistikkoppgaver underveis i arrangementet. Vi hadde 4 personer som var «frie ressurser», slik at vi kunne løse logistikkoppgaver, samt sette inn ekstra bemanning på øvelser som viste seg å være underbemannet i praksis.

Starten var også bemannet og styrte etter et tidsskjema som ble offentliggjort i PM. Vi hadde 10 minutter mellom hver gruppe på start. 2 grupper kjørte sammen pr. buss. Ledernes grupper startet først.

Øvelsene var en blanding av gruppeoppgaver hvor de ulike gruppene konkurrerte mot hverandre, og individuelle øvelser der hver enkelt deltaker i gruppen konkurrerte mot hverandre. Det var i tillegg 2 o-tekniske øvelser som bare var moro uten poeng. Dette var vasse-o og micro-o ute på et detaljrikt svabergområde.

Utrengningen av poeng fra gruppeoppgavene og de individuelle oppgavene var litt krevende. Her oppdaget vi at vi ikke hadde vært helt presise i planleggingen av noen øvelser mht. poeng. Premieutdelingen foregikk under beach-partyet tirsdag kveld.



### O-teknisk trening (tirsdag)

Denne dagen var vår målsetting å lage to gode o-tekniske økter med differensiert tilbud tilpasset løpernes tekniske nivå. Vi laget en sprintøkt fra Brunla ungdomsskole, der vi hadde gode muligheter for ulike sprintutfordringer. Den andre økten foregikk på Rakke med et bredt tilbud med ulike o-tekniske varianter.

#### Brunla – sprint

Arena var ca. 1,5 km fra leiren til økten. Vi splittet treningsgruppene i 2, slik at halvparten hadde Brunla-økten før/etter lunsj. Det var videre en ytterligere tidsmessig 2-delning av gruppene av gang fra leiren. Slik at vi fikk til en best mulig avvikling av økten uten særlig kø.

Vi laget 3 korte sløyfer á 1,5km med EKT med litt ulike sprintutfordringer. Alle sløyfene hadde mulighet for stor fart. En av sløyfene var en ren skogssprint i et relativt lettløpt skogsparti. Begge de andre sløyfene var en blanding av gater med veivalg, men også parker og skogteiger med ulike utfordringer.

Løperne kunne velge selv når man startet og hvilken av sløyfene man løp. Man leste av brikken i sekretariatet og nullet på nytt for hver runde. Det ble publisert resultatlister pr. sløyfe på kvelden.

Vi hadde også tilbud om en intensiv labyrinth-o på arena som ekstra trening. Denne var populær, og mange løp denne flere ganger for og «perse». Mange konkurrerte jo også mot hverandre på denne øvelsen. Hele økten var bemannet med 5 funksjonærer.



## Rakke – skog/svaberg

Det var ca. 2 km fra leiren til økten på Rakke. Vi splittet treningsgruppene i 2, slik at halvparten hadde Rakke-økten før/etter lunsj. Det var videre en ytterligere tidsmessig 2-deling av gruppenes avgang fra leiren. Slik at vi fikk til en best mulig avvikling av økten uten særlig kø.

På Rakke hadde vi en rekke o-tekniske momenter som passer terrengetypen. De unge trenerne ba om en oversiktlig arena der de kunne se løperne mest mulig ute i løypen. Derfor valgte vi det høyeste punktet på Rakke med stor mulighet til å følge løpere med kikkert i flere retninger og på mange poster. Dessverre var det litt mye vind under økten, slik at det ble litt for surt og kaldt til å få full effekt av dette.

De ulike momentene vi laget var «kurve-o» som er spesielt krevende i en slik terrengtype som på Rakke. Her bør man «løpe med terrenget – ikke mot det». Vi ga litt «hjelp» ved å markere på spesielt rufsete plasser mht. løpbarhet. Økten kunne også løpes på vanlig kart, og var vanskelig nok for en del.

Vi laget videre en «inni-ringen-økt» med fokus på å skape et bilde inne i sitt eget hode på hvordan terrenget ser ut «inni ringen». Når man kommer til ringkanten, skal man benytte bildet til å finne posten uten særlig kartlesing. Mange prøvde denne nye metoden til postarbeid, og kanskje noen lærte noe nytt?

Det var også tilbud om en «forlengingsøkt» som er spesielt relevant i slikt kystterreng. Finn riktig kolle, og løp over denne. Mange av postene var ute på svabergene og i sikte for treneren ved mål. Denne økten hadde B-nivå, men var også en god metode å lære for løpere på A-nivå.

Videre var det en egen økt med fokus på og «løfte blikket». Denne økten hadde også mye poster på svabergene, slik at man kan se langt fram og planlegge hvor man skal tidlig på strekket. Denne økten hadde B-nivå.

Vi hadde også 2 ulike C-løyper hvor også fokuset var å løfte blikket og se langt. Dette er nyttig for C-løpere. For mange C-løpere var det også aktuelt å løpe den egen økten for «løfte blikket» etterpå.

Hele økten på Rakke var bemannet med 2-3 funksjonærer.





### Kretsstafetten (onsdag)

Årets kretsstafett ble lagt om til formatet fra NM-sprintstafett med 4 etapper og 2 løpere av hvert kjønn med fordelingen D-H-H-D på de ulike etappene. Vi benyttet emiTags og TouchFree enheter på kretsstafetten.

Stafetten foregikk inne på Fredriksvern Verft, der løperne bodde hele uken. Området er trygt og godt egnet til en sprintstafett, siden det er nærmest helt fritt for biltrafikk. Vi hadde faktisk ingen vakter i terrenget.

Men dette ga noen utfordringer i forhold til at man kunne se noen få poster før man skulle løpe selv. Dette var dog de letteste postene uten særlig betydning for sluttresultatet. Det var ikke her løperne bommet...

Arena var lagt idyllisk på et stort plenområde i parken ned mot sjøen med umiddelbar tilgang til 2 badestrender. En ideell avslutning for o-landsleiren med åpninger for bading som en hyggelig avslutning. Det var varmt og fint i været denne dagen, men dessverre for kaldt i vannet til at særlig mange badet.

Bemanningsmessig hadde vi ca. 30 funksjonærer for å gjennomføre stafetten. Det skal legges til at sprintstafett har Larvik OK stor rutine på som arrangør av Sport8-sprintstafett hvert år siden 2008.

Det ble videre oppfordret til å benytte kostymer med historisk preg, siden vi var på historisk grunn. Vi fikk også «Tordenskiolds soldater» i uniformer fra 1700-tallet til å starte stafetten med en av kanonene inne på anlegget.

Vi valgte å starte løypene ut i skogspartiet syd for Fredriksvern Verft, mot Skråvika. Det ble lagt opp til 4 gaflede 1.poster for å spre starten umiddelbart. Det var også en motbakke på strekket til 2. post som dro ut feltet, før den første felles posten på 2.post. Trafikkavviklingen her gikk fint.

Det var et gaflet langstrekk inn til Fredriksvern Verfts sitt anlegg igjen via 2 ulike porter. Her foregikk flere strekk inne i skogen. Samt et annet gaflet strekk ut av skogen inn til park/leiområdet. Begge disse gaflingsstrekke felte mange lag, som rett og slett ikke fulgte med på sine koder og ble derfor disket.

Avslutningen av løypene gikk i parkområdet sydøst for arena med en omfattende voll og mursystem. Her var det dobbeltgaflet, etter mange poster uten gafling. På disse postene ble også mange disket, siden mange ikke sjekker koder.

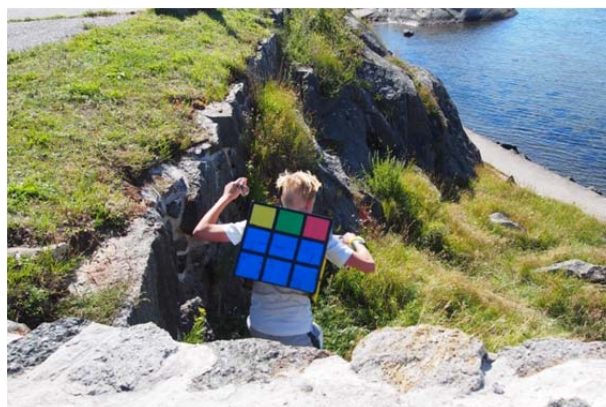
Vi mener dette var reale gaflinger med ulike detaljer, kodenummerering og vinkler. Noen medier hevdet at vi la «gaflingsfeller» i denne stafetten. Dette avviser vi som uvitenhet om vår løypelegging og kompetanse for å legge sprintstafetter.

I en intern løypetest tidligere på sommeren hadde vi en fellesstart med 17 løpere på ulikt nivå. Dette for å få fram stipuleringer og hvordan de ulike gaflingene fungerte.

I selve stafetten løp kun enkelte løpere ned mot stipulert tid på 16 minutter. Det første laget som kom i mål ble disket, og gjorde at overskridelsen ble større. Dette medførte at løypene var 1-2 minutter for lange i forhold til vår egen stipulering på 16 minutter pr. etappe.

Men det er verdt å legge til at en kutting av løypelengden hadde ødelagt gaflingene med de sentrale veivalgene i løypene. Det hadde også vært vanskelig å gjennomføre arenapassering med en kort siste sløyfe, som ga arrangementet en flott ramme.

Vi som arrangør følte at konseptet vi kjørte med sprintstafett og 2 løpere av hvert kjønn fungerte godt. Mange lag og løpere hadde jobbet godt med kostymer. Men det er også mange som har fokus på prestasjon i kretsstafetten, og dropper kostymer. En egen kostymepris ble utdelt under premieutdelingen. Juryn var de unge trenerne.



## Logistikk

### Armbånd

Vi bestilte armbånd fra Norwolf AS / BBnorge.no. Prisen fra ulike leverandører er av samme størrelsesorden for det antallet vi snakker om, samtidig som et norsk firma var enklere å forholde seg til. Vi unngår tollforsinkelse og sånt. Siden armbåndene skulle overleve både løping i skauen og opptil flere runder med dusjing og bading, samtidig som de skulle være passe behagelige, så bestilte vi vinylarmbånd som deltagerne kan feste sjøl uten bruk av verktøy. Båndene fungerte greit.

### Kiosk ved innkvartering

Det var en kioskvogn klar til bruk om etterspørselen var der, men vi fant ut at det ikke var nødvendig å sette opp vaktliste med ett menneske i kiosken siden deltagerne likevel hadde kort vei til både bensinstasjon og dagligvarebutikker med stort utvalg. Vi hadde likevel et utvalg sjokolader og drops tilgjengelig i leirkontoret som folk kunne kjøpe.

### Kiosk på arena

Arena for HL sprint lå ved et senter med flere serveringssteder og utvalg, dermed satsa vi heller på å få ut noen sponsorkroner derfra enn å rigge til egen kiosk.

På arena for HL lang var det nødvendig å tilby løpere og publikum påfyll av mat og drikke. Her kunne vi med fordel ha skalert opp med tre separate utsalgsstasjoner for å håndtere den store pågangen midtveis.

Det viste seg også at det kom mange flere publikummere enn forutsett, sånn at ekstrainnkjøp av grillvarer og ikke minst koking av kaffe måtte gjøres annet sted. En begrensende faktor for kaffekoking og vaffelsteking var at aggregatet ikke alltid greide å levere nok effekt. Her bør en absolutt dimensjonere rikelig.

### Parkering

For HL sprint benytta publikum offentlige parkeringsplasser på linje med andre.

Ved arena for HL lang disponerte vi et jorde og hadde egne parkeringsvakter. For HL lang viste det seg at antall publikummere var langt over det vi hadde forutsatt, sånn at jordet blei fullt. Vi måtte improvisere og bruke veiskulder og fikk hjelp av en nabo med stor gårdsplass. Her gjelder det å dimensjonere godt med plass og å tenke på effektiv plassering av biler fra første stund.

### Busstransport

Uten at det sto i opprinnelig innbydelse, så leide vi inn busser for å hente på flyplass og ekspressbusstopp, samt kjøre kretsene tilbake igjen. Vi ser i etterkant at om dette hadde blitt opplyst i en tidlig fase, så kunne en fått til mer deling av busser på de ulike ankomstene og avgangene.

Vi hadde bedt om informasjon på forhånd når det gjaldt ankomsttider og hvilken fortreningskretsene så for seg at deltagerne vil bruke.

Fortrening sprint starta rett ved innkvartering, mens fortrening lang krevde busstransport. Her hadde mange kretser meldt fra når de kom og om de ville bruke busstransport til fortrening. Likevel så vi at de fleste kretsene dro til fortrening helt i siste tidsluka mot middagen. Kapasiteten blei sprengt. Det var også kretser som møtte opp, som ikke hadde meldt noe behov for transport. Her fikk vi en dyrekjøpt erfaring om at denne busspendelen skulle hatt både en og to busser ekstra mot slutten. I tillegg slo hvile-/kjøretidsbestemmelsene til, sånn at køene bygde seg opp.



Ellers hadde vi mer enn god nok kapasitet til bussene ut til hovedløpa og til aktivitetdagen, her gjelder det bare å beregne kjøretida for buss med en viss slakk.

Når folk skulle hjem er det en mengde deltagere som skal håndteres.

Ved arena for HL sprint hadde vi merka opp sluser, men uheldigvis nok var bussoppstillingsplassen synlig når folk kom gående en av veiene slik at vi fikk to køer å sluse inn i bussene. Likevel hadde vi fem busser som ble fylt opp og var dimensjonert til to runder hver. Som alltid drar en del hjem med bil slik at vi sendte et par busser tomme hjem når de kom for runde nummer to.

Til arena på HL lang var bussholdeplassen noe trang, sånn at vi maks hadde plass til to busser samtidig og den lå helt inntil hovedveien. Her kom bussene første gangen med et visst intervall for å fylle opp og dra igjen. Denne dagen hadde vi bestilt enda en buss, slik at vi hadde seks busser i første vending.

Vi hadde også lova trenere/ledere at det gikk busstransport hjem, dette førte til at en buss måtte vente en stund siden vi hadde framskynda returen da blomstersermonien var ferdig før planlagt tid. Det var veldig få trenere/ledere som brukte bussen hjem, 5-6 stk, så til dette kunne vi med fordel brukt personbiler eller latt trenere/ledere koordinere hjemreise med andre trenere/ledere som disponerte bil.

## Premier og seremonier

Det ble tidlig avklart at premiene skulle leveres av Arbeid og Kvalifisering, som er et kommunal aktivitetstilbud. Bestillingen her var på plass omlag i februar. Premien på hovedløpene var boller i ulike størrelser med et eget sitat som ble brukt under arrangementet. Det var ulik farge på dekoren de to dagene. På stafetten var premiene mobilbrettholdere, også disse fra AoK og med det samme sitatet.

Diplomer og premier fikk vi fra forbundet i god tid. Det er mange diplomer som skal skrives mellom målgang og premieutdeling, så vi valgte å lage ett digitalt oppsett som flettet resultatene og skrev dette ut på diplomene.

Det er viktig å sette av tilstrekkelig tid mellom målgang og premieutdeling for å rekke disse prosessene.

Det ble gjennomført blomsterseremoni rett etter løpene på arena lørdag og søndag. Blomstene ble delt ut av representant fra forbundet. Det ble bare delt ut blomster i A-klassene.



Premieutdelingene for hovedløpene ble holdt samme ettermiddag / kveld i Leiren. Premiene ble delt ut av representant fra forbundet begge dagene, sammen med 7-8 yngre rekrutter fra klubben. Ordføreren var også med på å dele ut premier på søndagen. Representanten fra forbundet var svært flink til å "se" hver enkelt ungdom. Premieutdelingen etter kretsstafetten var litt løsere i formen. Her var det en representant for de unge trenerne som delt ut premiene. De unge trenerne kåret også laget med best kostyme.

