

# HÅNDBOK 2026



For Hamar orienteringsklubb



## Hamar orienteringsklubb ønsker velkommen til en ny sesong med orientering for barn og unge!

For kun 100 kr i året får du tilgang til spennende treninger med lek, kart og kompass, samt muligheten til å møte nye venner og utvikle deg personlig. Vi tilbyr et bredt spekter av aktiviteter og ønsker både nybegynnere og erfarne velkommen til å delta. Med en lav medlemskontingent ønsker vi å gjøre orientering tilgjengelig for alle og sørge for at flest mulig kan delta på våre arrangementer gjennom året. Klubben betaler startkontingentene for alle løp i Norge. All trening og treningsløp er gratis.



Denne utgaven av Æljposten inneholder det meste av opplysninger for å bli kjent med våre aktiviteter og vår klubb. I tillegg har vi vår hjemmeside, Facebookside og formidling av treningsaktiviteter via spond.

### Nettside:

<https://www.hamarok.no/>

### Facebook-side:

<https://www.facebook.com/groups/110748192270248>

### Ta kontakt med oss!

Med hilsen  
Einar Lund  
Leder

## Innhold

Introduksjon/innholdsfortegnelse .....	2
Om Hamar Orienteringsklubb .....	3
Barn og ungdom .....	4
Mjøs -O .....	5
Orienteringskartet .....	6
Orienteringskartet .....	7
Konkurransereformer og Eventor .....	8
Orienteringsløp .....	9
Øst Mjøsa Cup .....	10
Bli medlem! .....	11

# Om Hamar orienteringsklubb

---

Hamar orienteringsklubb ble stiftet 26. januar 1966 av medlemmer fra o-gruppene i Hamar-kameratene og Hamar IL. Hamar o-klubb er en spesialklubb for orientering med rundt 200 medlemmer. Et kjennetegn for o-idretten er aktive medlemmer i alle aldre og aldersklasser fra 10 til 85 år og tilbud for begynnere, middels erfarne og elite etter ferdighetsnivå.



Klubben står tilsluttet Norges orienteringsforbund og Norges idrettsforbund og er underlagt de lover og regler som til enhver tid gjelder for disse. Klubben samarbeider med naboklubbene om fellestreninger for juniorer og yngre, o-teknisk trening og organiserte treningsløp.

## Treninger og arrangementer

All informasjon om klubbens treninger og treningsløp ligger på klubbens hjemmeside. Aktivitetskalenderen vil til enhver tid oppdateres. Hamar o-klubb arrangerer årlig, sammen med Løten o-lag, de tradisjonelle Pinseløpene på Hedmarken. - Tidvis inngår nasjonale konkurranser i pinseløpene. De kan da samle 1000 – 1500 deltakere hver dag. I tillegg arrangerer klubben flere mindre orienteringsløp.

Vi har klubblokaler på Gubbestua i Frøbergsberget og bruker stedet ofte som utgangspunkt for trening og mindre løp. Sammen med Hamar skiklubb driver vi serveringen på Stenfjellhytta for Hamar og Hedmarken turistforening.

**Hjemmeside:** <http://www.hamarok>

## Barn og ungdom

Hamar orienteringsklubb tilbyr treninger for barn og ungdom i variert terreng, tilpasset ulike ferdighetsnivåer og aldersgrupper.

Treningene har fokus på tilegning av kartferdigheter gjennom lek og morsomme øvelser. Treningene er fast på onsdager kl. 18.00-19.15, og her får du møte jevnaldrende fra egen klubb, Vang orienteringslag og Ringsaker orienteringslag.

For de yngste er treningen utelukkende lekbasert. Målet for disse er å bli kjent med å ferdes i skog, terreng og å ha det gøy ute – samtidig som det krydres med orienteringsøvelser som gir et godt fundament for grunnleggende o-ferdigheter. Gjennom leken blir vi kjent med hva orientering er, noen karttegn, hverandre og blir trygge.

For de litt eldre som er klare for å prøve orientering med utgangspunkt i kart, vil treningene fortsatt bestå av øvelser som gir ulike ferdigheter i orientering. Målet for disse er å få grunnleggende forståelse for kart og kompass, bli kjent med karttegnene og bli trygg på å orientere etter sikre ledelinjer. Vi skal også ha det sosialt og moro, så det blir lek her også! Mestring, lek og utfordringer går hånd i hånd. Aldersgruppa her vil kunne ha stort spenn, men som utgangspunkt for de mellom 9-12 år. Hvis du er eldre og aldri har prøvd orientering før, start her. Hvis du er eldre og er glad i å ha det gøy, bli med her.

Treningene holdes på ett sted i ca. 4 treninger før vi bytter sted.

Se aktivitetskalenderen for nærmere informasjon.

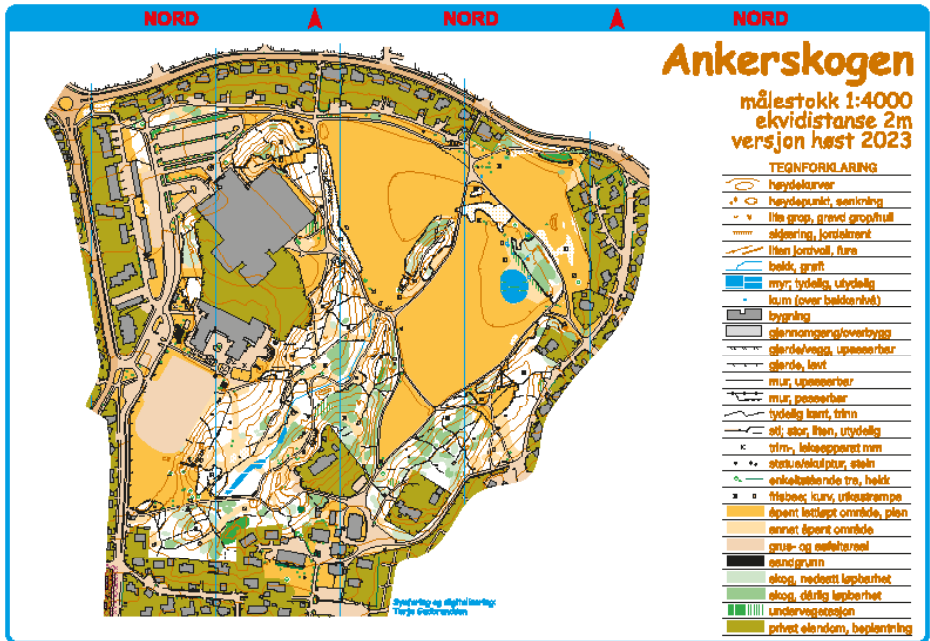
# Mjøs-o

Hamar o-klubb er en del av Mjøs-o, en sammenslutning av o-klubbene rundt Mjøsa. Mjøs-o organiserer ungdomsløp noen onsdager i sesongen og fellesturer til større orienteringsløp og samlinger på nasjonalt nivå for ungdommer. Noe basis-opplæring i klubben anbefales før deltakelse i Mjøs-o-arrangementer. Mjøs-o har egen hjemmeside: <https://www.mjoso.no/> og en ansatt o-faglig leder. Spnd-appen brukes for kommunikasjon og påmelding til treninger.



# Orienteringskartet/karttegn

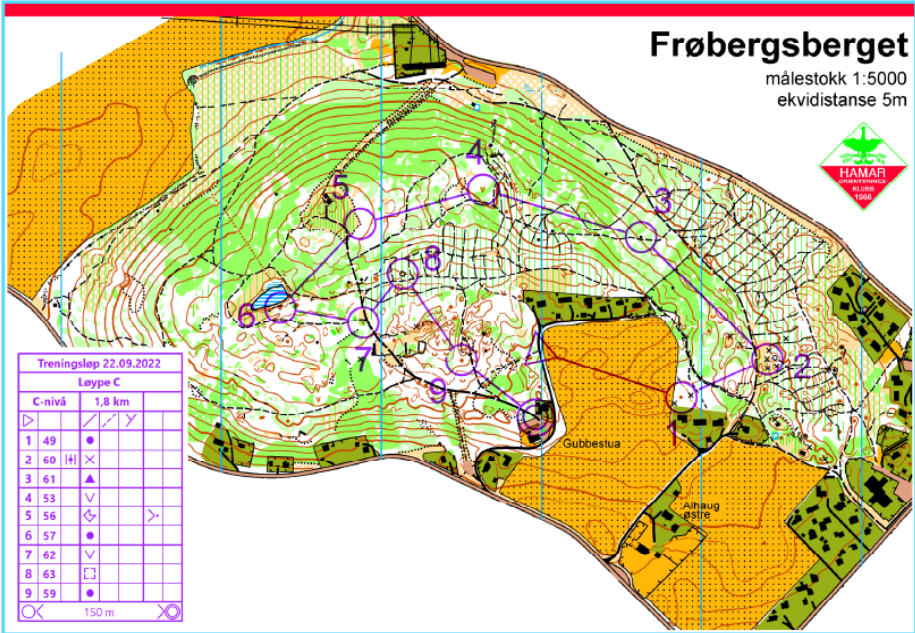
Kartene er o-idrettens idrettsanlegg. Vi utarbeider våre egne kart. I Hamars nærområder har vi kart over Furuberget, Frøbergsberget, Klukehagan og Ankerskogen. Vi har også detaljrike øvingskart for de fleste skolene og for byområdet ellers som gjerne brukes til Stolpejakten. Konkurranskart for større arrangementer har vi på Kolomoen og i Stange allmenning. Skolekart kan lastes ned gratis fra vår hjemmeside.



**NB! På grunn av begrenset plass på det mindre arket, har vi justert målestokken for kartet.**

Kartet over Ankerskogen er i målestokk 1:4000. 1 cm på kartet er 4000 cm, dvs. 40 m i terrenget. Alle fargene og tegnene i kartet har betydning for hvordan det er lurt å orientere. Mørk grønt er det svært vanskelig å løpe i gjennom, hvitt er alminnelig skog, gult er helt åpne jorder eller gressletter. Steiner og små krumninger på høydekurvene er fine til postplasseringer. På kartet over Ankerskogen er det satt inn en tegnforklaring for alle symbolene og fargene som er brukt i kartet.

På kartet fra et treningsløp i Frøbergsberget er det tegnet inn en løype. Postene markeres med røde ringer på kartet og røde (oransje) og hvite skjermmer med tre sider. Det er også satt på en tabell som viser hvilke nummer posten har i terrenget (slik at man i forveksler poster i løypa) og symboler for hva slags terrengdetalje postflaget henger ved.



**NB! På grunn av begrenset plass på det mindre arket, har vi justert målestokken for kartet.**

Postene 1 kode 49, 6 kode 57 og 9 kode 59 er høydepunkter (en veldig liten terrengforhøyning)

Post 2 kode 60 er den midterste av tre «objekter» som ofte kan være barhytter eller lekeapparater

Post 3 kode 61 er en stein

Post 4 kode 53 og 7 kode 62 er små groper, gjerne gravd ut for lenge siden

Post 5 kode 56 er et hjørne på grensen mellom et litt åpnet område med mye kvist ig kvas på bakken og «vanlig» skog

Post 8 kode 63 er en ruin, gjerne en grunnmur etter et lite hus eller hytte.

## Konkurransereformer

Orienteringsidretten arrangerer forskjellige typer o-løp, vanlige o-løp til fots og ski-orientering hvor resultattiden teller. I pre-o (presisjonsorientering) spiller hastighet liten rolle. I Hamar driver vi mest med vanlige o-løp. Konkurransereformene er sprint – korte og raske løyper, gjerne i byområder med gater og parker, mellomdistanse – mest i skogsterreng, lengre løyper enn i sprint, men med mange poster og retningsforandringer og langdistanse som er den klassiske konkurransereformen med lange løyper, få poster og veivalgsmuligheter. Vi arrangerer klubbmesterskap og deltar i kretsmesterskap i disse konkurransereformene. Natthøp er også en konkurransereform. Postene er merket med reflekser og hodelykt er nødvendig. Fem løp arrangeres i oktober.

## Eventor

<https://eventor.orientering.no/>

For å delta i orienteringskonkurranser bruker o-idretten påmeldingssystemet Eventor. Også klubbens treningsløp på onsdager bruker Eventor. Gjennom Eventor blir deltakerne registrert automatisk på løp og ferdighetsklasse/aldersklasse. Etter løpet er det enkelt å få en oversikt over sine og andres resultater. Hver deltaker må opprette en bruker. Tidtaking skjer ved bruk av en brikke. Klubben kan hjelpe til med registrering og kan låne ut brikker. Etter hvert bør hver aktiv løper ha egen brikke. Klubben selger slike til en medlemsvennlig pris.



## Orienteringsløp

Klubbens treningsløp på torsdager er felles for Hamar OK, Ringsaker OK, Vang OL, Løten OL, Ol Vallset/Stange og Elverum OK. Etter hvert løp er det tilgang til en oversikt sin egen deltakelse gjennom sesongen.

Oversikt over reninger og treningsløp finnes i "Aktivitetskalenderen" på klubbens hjemmeside, samt på Eventor. Oversikten angir arrangør, sted/kart og løpstype. Noen treningsløp inngår i Øst Mjøsa-cup (se side 10) og noen onsdager er reservert Nammo-cup for ungdom i regi av Mjøs-o

# Øst Mjøsa CUP 2026

Se dato og arrangør i aktivitetskalender og Eventor!

Cupen arrangeres på ulike steder og hos forskjellige klubber.

Fri start fra kl. 18.00

Løyper	Klasser	Nivå	Lengde
1. Lang	A	A	Ca. 4.5 km
2. Mellom	B	B	Ca. 3.5km
3. Kort	C	C	Ca. 2.5km
4. Nybegynner	N-åpen	N	Ca. 1.5km

## Kontigent:

Alle Klasser kr 0,-

## Påmelding:

Forhåndspåmelding i Eventor frem til 17.59. Forhåndspåmeldte som ikke møter opp blir ikke belastet påmeldingskontingent (No show - no pay). Alle som planlegger å komme oppfordres til tidlig forhåndspåmelding for å forenkle arbeidet for arrangør (Printing av kart). Løpere som ikke er forhåndspåmeldte kan risikere noe ekstra ventetid ved påmelding på arena.

## Tidtaking:

Med bruk av løperbrikke; husk å oppgi brikkenummer (og rett) ved påmelding. Det er mulig å låne brikke. HUSK Å REGISTRER DEG MED BRIKKE FØR DU STARTER

## Premiering:

Det vil bli enkel premiering for de under 17

## Videre info:

For oppdatert info om de enkelte løpene så gå inn på Eventor. <https://eventor.orientering.no>

# Bli medlem i dag!

## **Kontigent:**

**Juniormedlemmer**  
alder T.O.M. 20 år

**KR 100,-**

**Seniormedlemmer**  
alder F.O.M. 21 år

**KR 200,-**

**Familiemedlemskap:**

**KR 400,-**



## **Ta kontakt:**

Einar Lund  
Leder Hamar OK

Mobil : 90146218  
eina-lu2@online.no



Ta kontakt i dag:

Einar Lund  
Leder Hamar OK

Mobil : 90146218  
[eina-lu2@online.no](mailto:eina-lu2@online.no)