



med Freidig orientering under o-Ringen i Åre

22. - 28. juli 2023



Nå braker det løs!

Flere er på plass i Åre, noen er på vei, andre kommer sigende etter hvert.

I morra, lørdag 22. juli er innvielsen av o-Ringen i Åre 2023.

Alle har sikkert den siste tiden mottatt funksjonærinformasjon både fra o-Ringenorganisasjonen og de i klubben som har fått overordnet ansvar innenfor de ulike oppgavene vi skal ta hånd om. Denne siste utgaven av vårt egne infoskriv om Freidig under o-Ringen i Åre går ikke inn på de konkrete oppgavene, men er hovedsakelig en samling av overordna info og linker til oversikter og skriv som er nyttig å ha tilgjengelig.

Gratis WiFi som heter "O-Ringen Free Wi-Fi" skal finnes på o-Ringen torget og ute på etappearenaene, (hovedsaklig rundt kioskene). Det anbefales imidlertid å laste ned ev dokumenter man vil ha tilgjengelig før man drar til etappene da det kan være stor belastning på, og derfor tregt, nettverk.

Freidig orientering skal være med som arrangørklubb under selveste o-Ringen i Sverige! O-Ringen er en orienteringskonkurranseløp som blir arrangert på ulike steder i Sverige årlig og som samler orienteringsløpere fra mange land. O-Ringen er det orienteringsarrangementet i verden som samler flest deltagere, i snitt 18 200. Arrangementet har klasser for orienteringsløpere i alle aldre, med klasser for løpere fra 5 til 95 år. I Åre forventes det nå ca 15 000 deltagende orienteringsløpere.

Freidig skal delta med over 50 voksne funksjonærer, i tillegg til barn, unge og juniorer/eliteløpere (TeamRettl) som får delta i konkurranseklassene.

Til sammen blir vi over 130 fra Freidig, med stort og smått, som skal samles for en minneverdig sommeruke i Åre. Det stiller krav til oss alle hvis vi skal få et vellykket opphold. Det er viktig at alle tar ansvar for positivitet, godt humør og omsorg for hverandre og alle i klubben på tvers av grupper, kjønn og alder! I tillegg kommer selvfølgelig punktlig oppmøte til innsats på både dugnader og løp for en ønsket knirkefri gjennomføring av uka for alle.

Åre – til og fra

Åre kjenner vi trøndere kanskje særlig som et vintersportsted like over grensen i vårt nærmeste naboland. Åre er også det største fjell- og alpinsportstedet i Sverige, og turisme er og har vært det ledende næringsgrunnlaget helt siden 1900-tallet. Nå skal vi få mulighet til å bli kjent med Åre på helt ny måte. Åre by ligger på 372–421 moh ved foten av Åreskutan som rager 1 420 moh. Tettstedet har omlag 3 500 innbyggere. Åre er del av Åre kommune i Jämtlands län.

Vi må ta oss til Åre på egen hånd og eget initiativ. Det oppfordres til samkjøring. Turen fra Trondheim til Åre er sommerstid ca 17mil og tar omlag 2t 30min.

Freidig-campen

Alle fra Freidig skal få bo i Edsåsdalen.

Flesteparten av oss på Renfjällsgården. Vi har stedet til disposisjon fra 21. juli til 29. juli:

<https://edsasdalen.se/boende-i-edsasdalen/renfjallsgarden/>

TeamRettl skal få bo på Renhornet. Her er det i utgangspunktet 19 senger å fordele. Dette stedet ligger kun 5minutters gange fra Renfjällsgården. På Renhornet får vi være fra 22.juli til 29.juli.:

<http://www.renhornet.se/>

http://www.renhornet.se/Renhornet_infoblad_2021_april.pdf

De fra TeamRettl som ankommer 21. juli får plass første natta på Renfjällsgården.



I tillegg har vi fått en privat leilighet eller stuga for 8-10 personer, som ligger i kort avstand (<6min) fra de to andre stedene.

Ingerid Reinertsen og Tina Strømdal Wik har satt opp en romfordeling. Det blir en del færre personer på Renfjellsgården fra og med 25.07. Det er derfor laget en ny romfordeling fra denne datoen (i kolonnen til høyre), slik at det ikke blir så fullt på alle rommene. Det er også gjort noen rombytter. Lenken viser til en hver tid den mest oppdaterte oversikten:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Q_CdcUOXH2WKXo4O6CeoCrUQlh0ZHLxW/edit?fbclid=IwAR1-xiEPF6r0BUZvMP0jjzQQC5AsuUr4UnfW7VJW0accSlgaEtCnJbzUmG8#gid=12774375

Ungdommer på fellesrom må ta med madrass og sovepose/dyne.

Vi tror dette vil passe både store og små, og bli en yppelig løsning for klubben samlet sett. Alle stedene er selvstellssteder, så alle må ta med seg sengetøy og håndklær til overnatting.

Hver enkelt står for mat og egen bespisning. På grunn av bred variasjon i oppgaver og innsatstider, vil vi være i Edsåsdalen til litt ulike tider. Det er selvfølgelig bare fint med samarbeid om bespisningen, men igjen er det viktig å minne på å ta godt vare på alle i klubben så alle til enhver tid er, og føler seg, inkludert i felleskapet.

Trude Forsbak, «klubbkoordinator» under o-Ringenuka, organisere felles innkjøp og felles bespisning mv. Det er lagt ut et skjema for «påmelding» til fellesordning for bespisning på FB.



♥ ♡ Freidig-campen ★ etappene / konkurransene

Felles Freidig-informasjon under o-Ringen

Vi fortsetter å benytte vår interne Facebook-gruppe «Freidig på O-ringen i Åre 2023» også under arrangementet.

I tillegg er det opprettet en felles gruppe på Messenger til informasjon av felles interesse, beskjeder mv. For de av dere som ikke har tilgang på dette, ta kontakt med Trude Forsbak, og fellesinformasjon vil bli gitt på annen måte. Se kontaktliste nederst i dette dokumentet.

O-Ringen – dag for dag

Konkurransprogrammet:

	LÖR 22/7	SÖN 23/7	MÅN 24/7	TIS 25/7	ONS 26/7	TORS 27/7	FRE 28/7
OL	Åre by Bagheerastafetten	Trillevallen Etapp 1 Långdistans	Trillevallen Etapp 2 Långdistans	Aktivitetsdag	Järpen Etapp 3 Medeldistans	Ånn Etapp 4 Medeldistans	Ånn Etapp 5 Långdistans
ELIT-TOUR		Trillevallen Etapp 1 Långdistans	Trillevallen Etapp 2 Långdistans	Åre by Etapp 3 Elitsprinten	Aktivitetsdag	Ånn Etapp 4 Medeldistans	Ånn Etapp 5 Långdistans
MTBO		Östersund Etapp 1 Medeldistans	Östersund Etapp 2 Långdistans	Röjmsön Etapp 3 Sprintdistans			
PREO		Välådalen Etapp 1	Välådalen Etapp 2	Aktivitetsdag	Fröå gruva Etapp 3	Mörsil Etapp 4	Röjmsön Etapp 5

Lørdag 22.juli:	Bagheerastafetten (ungdomsstafett) i Åre by. <i>Ettermiddagsløp</i>
Søndag 23.juli:	etappe 1; langdistanse i Trillevallen
Mandag 24.juli:	etappe 2; langdistanse i Trillevallen
Tirsdag 25.juli:	Engconsprinten (elitesprint) i Åre by. <i>Fridag for O-Ringenetappene</i>
Onsdag 26.juli:	etappe 3; mellomdistanse i Jarpen
Torsdag 27.juli:	etappe 4; mellomdistanse i Ånn
Freitag 28.juli:	etappe 5; langdistanse i Ånn

O-Ringen torget med deltakerservice, «markedsgate» med mat sportsbutikk og utstillere vil være ved Holiday Club i Åre by. Her blir det også underholdning, ulike aktiviteter, og aktiviteter og prisutdelinger.

Transport til og fra Freidig-campen

Det er ikke lagt opp til biltrafikk mellom arenaene og ut til etappene for verken konkurrerende eller funksjonærer. Det kommer ikke en gang til å være funksjonærparkering ute ved de ulike arenaene, men alle må ta sikte på å ta seg til og fra arena med busser.

Det vil være satelittparkeringer for privatbiler i Duved, Såå, Järpen og Undersåker, med buslinjer til og fra arenaer og Åre by med o-Ringentorg.

Undersåker er nærmeste satelittparkering fra der vi bor på i Edsåsdalen, og ligger ca 9km og 12 minutters bilkjøring lenger øst. Det vil ikke kreves busskort for noen fra Freidig (funksjonærklubb) på o-Ringens pendlerbusser.

Bagherrastafetten på lørdag og Elitsprinten på tirsdag ettermiddag er i Åre by. Funksjonærer disse dagene må benytte privatbiler, og lager avtaler seg i mellom om samkjøring.

Freidig har fått en minibuss til disposisjon som får kjøre helt fram til arena. Denne er det Trude som har ansvar for, og den skal i all hovedsak benyttes i logistikken rundt transport av barn og unge.

Det er ellers meningen at vi skal kunne benytte oss av oppsatte busser direkte fra Renfjällsgården. En buss til arena er tilpasset startpuljen Freidig har på etappene, for å kunne frakte barn og unge som skal delta.:

Sønd. 23.07		Mand. 24.07		Onsd. 26.07		Torsd. 27.07		Fred. 28.07	
Etappe 1 - Trillevallen	retur	Etappe 2 - Trillevallen	retur	Etappe 2 - Jerpen	retur	Etappe 4 - Ann	retur	Etappe 5 - Ann	retur
06:30		06:30		06:30		06:00		06:00	
07:30		07:30		07:30		06:30		06:30	
08:00		09:00		10:00		07:00		07:00	
	16:30		16:30		16:30		16:30		16:30

Retur er kun 16:30 for alle, men det vil være anledning å ta vanlige deltakerbusser tilbake til satelittparkeringa i Undersåker, om det organiseres så det står privatbiler der.

Freidigs oppgaver

Freidig orientering har påtatt seg ansvar for flere sentrale roller i forbindelse med arrangementet:

Løypelegging (ferdigstilt innen selve o-Ringenuka):

Johan Ivarson

Bagherrastafetten (lørdag):

Vegard Grønli / Hanne Sandstad

Elitesprinten (tirsdag):

Vegard Grønli / Hanne Sandstad

Start 1 (etappe 1-5, elitestart):

Tina Strømdal Wik

Start 8 (etappe 1-5, de yngste og de eldste samt noen direktstarter):

Jørgen Fiskum

Teknisk/ tidtaking:

Pål Kittilsen

I tillegg er vi satt inn på oppgaver hvor andre er ansvarlige, slik som eliteservice, postvakt mv.

Det er utarbeidet en oversikt over fordelingen av oppgaver:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1CPcchJTa7k4LwGxcidiNdkYsyRVdEmRloBpNj_IHqLYs/edit?fbclid=IwAR2t7NReUsq-TFMWOjoBz4vITZ5xLtvqt4nCw8loY3mJBFPPhvgd7f5nknAo#gid=889076105

Denne vil oppdateres fortløpende med utfyllende info. I tillegg er alle kontaktet av de som har ansvar for oppgavene de er tildelt med nærmere informasjon, tidsplaner mv.

Våre juniorer (TRI) skal ta hånd om avfallshåndtering på arena de 5 etappedagene. Det vil formidles en turnus for dette opplegget så snart vi har oversikt over oppgaven og omfanget. I tillegg har flere juniorer blitt kontaktet for oppgaver under Bagherrastafetten og Elitesprinten.

Våre ungdommer har fått i dagnadsoppgave å stå i utvalg av lakrissnorer på arena. Vi har begrenset det slik at det passer vår logistikk på best mulig måte, og slik at alle stiller opp én gang hver. Oversikt over tidspunkter og fordeling er lagt ut på FBgruppa.

Funksjonærrollen

Som funksjonærer er vi høflig og blid, imøtekommende og hjelpsomme. Det gjør alt så mye enklere for både oss og de som stiller til start. Fornøyde deltakere gjør også at en større del av overskuddet tilfaller funksjonærklubbene, da en viss sum fordeles etter deltakertilfredshetsundersøkelser i etterkant. Still derfor gjerne forberedt til å svare på diverse spørsmål fra deltakerne.

Her er link til siste utgave av funksjonærinfoskrivet fra o-Ringenorganisasjonen:

<file:///Users/mette/Downloads/Funktion%C3%A4rsguide%202023%20version%203.pdf>

Det er også en arrangementsavis («programtidning») med diverse informasjon:

<https://oringen.se/>

Funksjonærbekledning

Alle funksjonærer under o-Ringen er oppfordret til å ha på funksjonærklær under innsats:

- alle får, eller har fått, en grønn t-skjorte/funksjonærtrøye
- alle, som er i innsats minst tre dager, får eller har fått en vindjakke

For å best treffe på form og størrelser skal alle hente egen funksjonærbekledning:

torsdag 20/7 og fredag 21/7 kl. 15:00-19:00 i Röjsmohallen i Järpen

torsdag 20/7 18.00-20.00 og lørdag 22/7 15.00-18.00 ved deltagarservice på o-Ringentorget

Logistikken med våre barn og unge

Vi er mange foreldre som skal ha dugnadsjobb mens barn og unge skal løpe konkurranse. Flere av familiene med de yngste barna har organisert seg slik at en voksen jobber som funksjonær og en tar vare på barn. Mange av de eldre barna/ynge ungdommene vil ikke ha voksne til stede for seg mye av dagen. Det er derfor laget en plan for tilstedeværelse på overnattingsstedet og på arena for de voksne som ikke har dugnadsoppgaver. Dette for at de yngre skal ha noen å henvende seg til til enhver tid, og foreldre som jobber kan senke skuldrene.

Mari Angell-Petersen er kontaktperson for dette.



Her er link til oversikten over hvilke voksne som skal være tilstede ved Freidigvimpelen. I tillegg er barn og ungdommer lagt inn med alder og starttider på etappene:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Q_CdcUOXH2WKXo4O6CeoCrUQlh0ZHLxW/edit?fbclid=IwAR3-Q9xxeJTZfKzYsf081drS8oJ4jdwZ3oT26iKS-2ITkceRLThuUonAl6l#gid=1079226239

Det er laget et tilhørende infoskriv om opplegget til familier med barn og ungdommer:

https://docs.google.com/document/d/1Bx55aEUoys5HB2X5XFOkqznPlfKXpjFpg1BJmg_8uKM/edit?fbclid=IwAR1d9pyyrcI4HaHuHPJRAx7_zzv0tSlpFH3wMYS_5oWc_GI_4YtJBwV0H44

Om uhellet skulle være ute

Freidigs o-Ringenkomité har tatt hånd om registrering i Mobilise for alle som har meldt seg på som funksjonærer, også juniorer og ungdommer.

Alle funksjonærer som er innskrevet i Mobilise er dekket av forsikring fra Folksam, så framt de også er medlem av en funksjonærklubb. Det er nå med andre ord viktig å være sikker på at medlemskapet i Sportsklubben Freidig er betalt!

O-Ringenorganisasjonen vil ha førstehjelpspersonell til stede:

- akuttmottak på arena til alle etappene
- helsepersonell i o-Ringens regi og førstehjelpspersonell både i skogen og ved målområdet
- 20 hjertestartere vil plasseres ved strategiske punkter på arena og i skogen

Vanlig førstehjelpsutstyr til håndtering av mindre skader skal være med de med ansvar for oppgaver i sekken hver dag på hvert oppdrag.

Kontaktpersoner

Olle Malmring	funksjonærforeningsansvarlig	malmring@gmail.com	452 05 990
Trude Forsbak	klubbkoordinator	trude@asplem.no	452 389 60
Mari Angell-Petersen	koordinator barn&unge	mangellpetersen@gmail.com	416 55 657
Ingerid Reinertsen	dugnadskoordinator	ingerid.reinertsen@gmail.com	902 12 159
Tina Strømdal Wik	Start 1	tinaswik@gmail.com	988 86 991
Jørgen Fiskum	Start 8	jorgefisk@gmail.com	916 39 621
Vegard Grønli	Bagherrastafett og Elitesprint	vegard.gronli@gmail.com	922 69 589
Johan Ivarson	løypelegging	johan.e.ivarsson@gmail.com	934 06 357
Pål Kittilsen	teknisk/ tidtaking	pal.kittilsen@gmail.com	957 45 855
Mette Resell Nolte		mrnith@gmail.com	479 59 258

Vel møtt! Kjør forsiktig! Ta med godt humør! Vi gleder oss! :)

Hilsen Freidigs o-Ringen komité