

ÅRETS ORIENTERINGSNYHET 2025!

# STAFETTIGA ØSTLANDET

PRESTISJEDUELL FOR ALLE  
KLUBBER - KLASSER FOR  
DAMER, HERRER, JENTER  
OG GUTTER!

Bilder: Snorre Veggan, Terje W. Pettersen og Gudmund T. Høglund



## Stafettene i 2025:

- 15.3 Halden O-meeting
- 9.5 NM sprintstafett
- 29.5 Kvistkvaset
- 24.8 KM stafett
- 30.8 15-stafetten
- 7.9 NM stafett senior
- 3.10 Harry Lagerts nattstafett

Scann QR-koden for mer informasjon, regler og poeng!



Mer info kommer - følg også med på de ulike stafettens sider i eventor!!

## Endelig: Stafettliga i norsk orientering

**Det er på tide å mobilisere på klubbtreninger og blankpolere klubbfølelsen! Stafett er spennende, utviklende, utfordrende og samlende!**

Årets orienteringsnyhet, **STAFETTLIGA ØSTLANDET 2025** startet opp som et initiativ hos klubber i Akershus og Oslo og Østfold. Arbeidsgruppen består i 2024-2025 av personer fra Halden, Nydalen, Oppsal og Tyrving. Dette er fire klubber som alle satser på de store internasjonale stafettene, men som nå også ønsker å bidra til å løfte stafettkulturen her hjemme:

**-Som klubb har Halden SK savnet stafetter i Norge. Vi tenker på hvor gøy det var med Vårstafetten da den var skikkelig stor og en del av den nordiske stafettligaen. For samholdet i klubben, linken ungdomsbredde-elite og utvikling av løpere og ledere er det viktig med felles mål og opplevelser. Her er stafettene sentrale, og vi jobber med "stafettprosjektet", både for å delta og prestere, men også som arrangør",** sier Haldens Frauke Schmitt Gran.

Østfold-klubben har i mange år vært en av verdens beste stafettklubber, med mange seiere i Tiomila og sterke resultater også på andre stafetter i Sverige, der det igjen ble startet stafettliga i fjor.

Også i Oslo-klubben Oppsal fikk man stor inspirasjon av å ta turen over grensa for å måle seg med svenskene - og klare sjetteplass i første Swedish League-runde. Lederen er ikke i tvil om at det ga et løft til alle klubbens løpere:

**-Å få et slikt resultat i en stor stafett med et lag som var en kombinasjon av en junior født og oppvokst i Oppsals blå og hvite drakt sammen med to seniorer på vei opp og frem var også til stor motivasjon for de som er i treningsgruppa og nå fikk se hvilket nivå hele klubben var i stand til å prestere på. Vi er en gjeng med venner på tur, men fikk også bevist at vi kan blande oss inn med verdens fremste løpere og klubber når startnummeret blir festet på trøya,** sier Oppsal-leder og stafett-entusiast Ludvig Rødnes. Klubben hans har i over tjue år arrangert 15-stafetten, der alle aldersgrupper bidrar til resultatet, og en stafett som er en naturlig del av Stafettliga Østlandet.

Og apropos venner på tur: Klubbene har tro på at nettopp det sosiale elementet er noe av det som gjør at stafetter - både konkurransene og treningene fram mot dem - styrker klubbmiljøene. Målet at alle klubber, store og små, skal kunne bruke stafettene som et verktøy til å utvikle seg sportslig og det sosialt.

**-For Tyrving er en stafettliga veldig kjærkommen. Dette er noe vi kan samles om i klubben. Vi har mange medlemmer som syns at stafett er gøy, og at mulighetene for å løpe stafett har blitt for få. Med stafettligaen får vi en mulighet til å bygge klubbfølelse og en gjev stafett-konkurranse å glede oss til. For våre beste utøvere vil dette dessuten fungere som en brikke i forberedelsene til de store internasjonale stafettene,** sier Tyrving-trener Kenneth Buch.

Initiativtagerne er samtidig inneforstått med at de representerer fire av de største klubbene på Østlandet. I reglene for stafettene er det derfor lagt opp til gode muligheter for samarbeidslag mellom flere klubber - uten at det går ut over sammelagtpoengene.

Selvsagt skal det også løpes nattorientering i Stafettligaen. Og her vil alle klasser få muligheten til nattstafett allerede fra første sesong. Norges største o-klubb Nydalen har tatt på seg å arrangere selve finalen i Stafettligaen, en oktoberstafett med nattetapper for alle:

**-Stafett er sosialt og vi i Nydalens SK ønsker å bidra til at flere blir med på stafetter. Vi håper klubber av alle størrelser stiller med egne lag eller går sammen med naboklubben og stiller flerklubblag. Mange kjenner Harry Lagerts nattcup som høstens høydepunkt for unge og gamle nattrevere, nå utvider vi konseptet med en kompakt nattstafett og håper på tette dueller og god stemning på arena,** sier Einar Tommelstad i Nydalen.

# SPØRSMÅL OG SVAR OM STAFETTLIGA ØSTLANDET

## Hva?

Stafettligaen består av sju stafetter, fem av dem allerede eksisterende i terminlisten. Å være en del av stafettligaen vil ikke føre til noe merarbeid for arrangørene av stafettene (bortsett fra at det oppfordres til å ha løperbank). I 2025 har vi valgt et regionalt konsept for å begrense reisebelastning og kostnader, men på sikt håper vi å se flere regionale stafettligaer og kanskje en nasjonal åpning og/eller finale.

## Hvorfor?

Hensikten med en stafettliga er å løfte interessen for stafetter både hos deltagere og arrangører. Vi tror at stafetter bidrar til å styrke klubbmiljøene og øker deltagelsen hos løperne i sjiktet under de hardest satsende løperne. Å beholde denne kategorien løpere i de lokale klubbene er av stor betydning for klubbmiljøet.

## Hvem?

Stafettligaen har fire klasser det første året: Damer, Herrer, D13-16 og H13-16. Ligaen er åpen for alle klubber, både norske og utenlandske.

2025 er første sesong av konseptet, og det må forventes ulike forbedringsforslag underveis og/eller i etterkant.

## Hvordan?

Scann QR-koden på første side for mer detaljert informasjon om blant annet konkurransene, flerklubbslag og poengberegning - eller gå til nettadressen

<https://halden-o-meeting.no/stafettliga/>

## Kontakter i klubbene:

**Halden SK:** Frauke Schmitt Gran, [kag@haldensk.no](mailto:kag@haldensk.no), tlf 48193178

**Nydalen SK:** Einar Tommelstad, [tommelstad@gmail.com](mailto:tommelstad@gmail.com), tlf 93629160

**Oppsal Orientering:** Ludvig Rødnes, [ludvig1612@gmail.com](mailto:ludvig1612@gmail.com), tlf 91996047

**Tyrving IL:** Kenneth Buch, [kenneth@tyrving.no](mailto:kenneth@tyrving.no), tlf 41282829