

WOC 2019

SARPSBORG – ØSTFOLD

12th–17th of AUGUST 2019

**SPECTATOR
RACES
EVERY DAY!**

PROGRAM:

MON 12th AUGUST:

Opening Ceremony,
Town square

TUE 13th AUGUST:

Qualification middle distance

WED 14th AUGUST:

Long distance

FRI 16th AUGUST:

Middle distance finals

SAT 17th AUGUST:

Relays

6 spectator races

Fantastic terrain

– wonderful experiences



**NOKIAN TYRES
WORLD ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS**

ØSTFOLD NORWAY 2019

Velkommen

Welcome



 Ta med klubben og familien til orienterings-VM.

Prøv deg i det fantastiske VM-terrenget og få en herlig opplevelse. Løp 1 eller 6 publikumsløp – løp ordinære klasser eller direkte løyper. Under VM-finalene er det storskjerm, et rikelig serveringstilbud, et handelssområde og aktivitetsområde. For barn vil det være barneløype, labyrinth, stemplingsrunde og barneparkering.

Vi lover tidenes VM-fest i Norge!

- Det vil være busstilbud fra Sarpsborg (flere steder) til og fra alle løp.
- Det er parkeringsmuligheter ved alle arenaer.
- Publikumsløpene går i umiddelbar nærhet ved alle VM-arenaer.
- Det blir O-CAMP i nærhet til Sarpsborg sentrum.
- Vi kan bistå klubber med å finne overnatting.

 Bring your club and family to WOC 2019.

Test the unique WOC terrain, and have some amazing experiences. Run 1 spectator race, or run all 6 of them. Run in the regular classes, or run in the open classes. At the WOC competition you can follow the event on the big screen, enjoy a rich variety of food & drinks for sale, as well as a shopping- and activity area. The children can try our kids course, the maze, punching courses and children's park. We promise the best WOC experience you can wish for!

- Bus transport from several places within Sarpsborg to/from all arenas.
- Car parking close to all of the arenas.
- Spectator races next to the WOC Arenas.
- A designated camping area close to Sarpsborg city centre.
- We can assist clubs in getting other accommodation arrangements sorted as well.

NOKIAN TYRES
WORLD ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS
ØSTFOLD NORWAY 2019

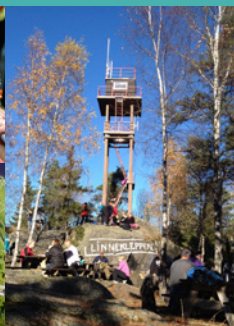


VELKOMMEN TIL
VM I ORIENTERING I ØSTFOLD!

Sommer i Østfold byr på mange spennende og flotte opplevelser både innendørs og i naturen. På vår nettside finner du tips til aktiviteter, attraksjoner, badestrender, og en full oversikt over alt som skjer hos oss. «Hva skjer»-kalenderen i Østfold er full av godbiter og inneholder noe for alle. **Velkommen til Østfold og lykke til med O-VM!**

In summer, Østfold is the ideal place for thrills and adventures, both indoors and in our great outdoors. Østfold Calendar is a rich buffet, with something for everyone! Go to our webpage for tips on activities, beaches, and an overview of cultural and sporting events! **Welcome to Østfold and GOOD LUCK at the WOC!**

WWW.VISITOESTFOLD.COM



VISIT ØSTFOLD



Opplev tidenes O-fest!/ Be there for the happening O the times!



Ta turen til WOC2019 i Norge, Østfold og få sommeropplevelsen du sent vil glemme.

Vi håper du kommer for å oppleve:

- De spektakulære duellene om VM-titlene.
- Publikumløpene i verdenselitens fotspor og i de samme jomfruelige terrengene.
- VM-festen med alle de andre flotte kulturarrangementene.
- Badelivet og den fantastisk vakre kystlinjen, de lettløpte og spennende skogene, de koselige sommerbyene, sommerkonsertene, eller hvorfor ikke ta turen en dag til en av fornøylesesparkene? Mulighetene er så mange.

Programmet er rikholdig, stemningen blir høy – vi er sikker på du vil stortrives. Velkommen!

Hilsen

Mari & Petter,

VM ambassadører og locals



Come to Østfold, Norway and World Orienteering Championships 2019, and have a summer experience to remember. We hope to see you there, and here are some of the reasons to come:

- The spectacular WOC races
- The spectator races in the same tracks as the WOC athletes, and in the same untouched terrains.
- All the great cultural experiences the area has to offer.
- Have a bath somewhere along the beautiful coastline, beautiful forests with high run ability, cozy summer towns, summer concerts or why not visit one of the amusement parks? The possibilities are widespread.

A rich program with high pulse - we are sure you'll have the time of your life. Welcome!

Best regards

Mari & Petter,

VM ambassadors and locals

Våre VM-ambassadører/Our WOC ambassadors:



Mari Fasting (33) har vært en av Østfolds beste kvinnelige orienteringsløpere.

Hun har blant annet løpt for Halden SK, mens moderklubben er OK Moss. Fasting har både gull (stafett), sølv og bronse fra orienterings-VM.



Mari Fasting (33) has been one of the best female orienteers from Østfold of all time. She has competed mostly for Halden SK at top level, but originally started in OK Moss. Fasting has won both relay gold, as well as individual silver and bronze in previous WOC's.



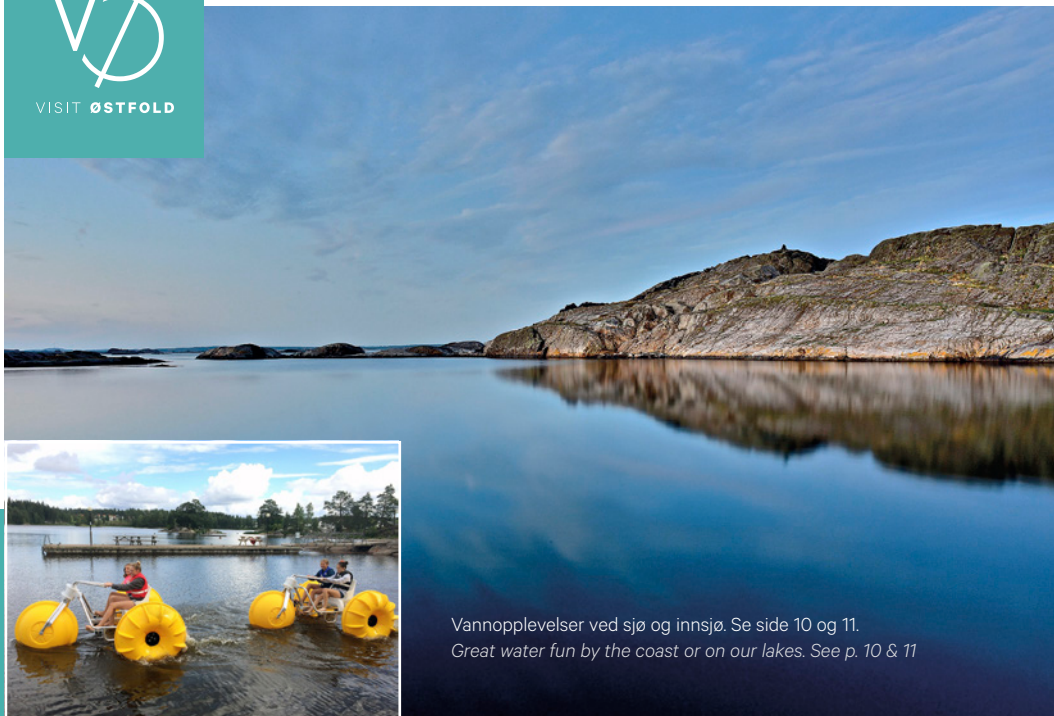
Petter Thoresen (52) fra Halden Skiklubb er en av tidenes mestvinnende o-løpere med blant andre fem VM-gull, tre VM-sølv og én VM-bronse i tillegg til en rekke verdenscupseiere, NM-titler og flere seiere i prestisjefylte 10-Mila og Jukola.



Petter Thoresen (52) of Halden Skiklubb is one of the most merited orienteers of all time with 5 WOC gold medals, 3 silvers and a bronze medal to his name. Add to that several wins in World Cup races, Norwegian Championship titles and wins in the prestigious relays 10-Mila and Jukola.



SE OG OPPLEVE I ØSTFOLD! COME AND DISCOVER ØSTFOLD!



Vannopplevelser ved sjø og innsjø. Se side 10 og 11.

Great water fun by the coast or on our lakes. See p. 10 & 11



I Østfold er det flere historiske festningsverk som er verdt et besøk.
Østfold has several historical fortresses that are rewarding to visit.



Østfold er fylt med bademuligheter i de mange innlandsvann og langs Oslofjorden.
Østfold is famous for its bathing sites along the Oslo Fjord and its many lakes.



Europas vakreste grenseovergang.
The most beautiful border crossing in Europe.

For mer informasjon/more information: **www.visitostfold.no**

Oslo kort vei til hovedstaden/the capital is only a short hop away. Se/see **www.visitOslo.com**

**nokian
TYRES**



SILVA

BiL BUTIKK1



Quality Hotel™ Sarpsborg
Sarpsborg, Norge



**Sarpsborg
kommune**



**ØSTFOLD
FYLKESKOMMUNE**



FREDRIKSTAD KOMMUNE
SPYDEBERG KOMMUNE
AREMARK KOMMUNE
HOBØL KOMMUNE
RAKKESTAD KOMMUNE
TRØGSTAD KOMMUNE
MARKER KOMMUNE
ASKIM KOMMUNE



**NORSK
ORIENTERING**

noname



SPORT
WWW.SPORT.NO

WOC P SPECTA

Exact times will be announced du

Mon 12th August

WOC: Opening Ceremony and
cultural program (*evening*)

Spectator race: Sprint:
(*afternoon/evening*)

Sarpsborg town square

Tue 13th August

WOC-qualifications: Middle
distance (*mid-day*)

Spectator race: Middle
distance, Norgescup junior
(*mid-day*)

Knatterudfjellet

Wed 14th August

WOC-final: Long distance
(*afternoon*)

Spectator race: Middle
distance (*afternoon*)

Mørk

To read more about

PROGRAM/ SPECTATOR RACES

During the summer of 2019

Thu 15th August

WOC: Rest day

Spectator race: Middle distance
(afternoon/evening)

Fredrikstad (close to the coast)

Fri 16th August

WOC-final: Middle distance (afternoon)

Spectator race: Long distance,
Norgescup junior (afternoon)

Mørk

WOC: Prize giving ceremonies and cultural
program (evening)

Sarpsborg town square

Sat 17th August

WOC: Relay (afternoon)

Spectator race: Shortened middle distance
(afternoon)

Mørk

entries and more information about the races
– visit **www.woc2019.no**

NATUR- OG HISTORIEAKTIVITETER I ØSTFOLD



KLATRING PÅ GRENSEN, HALDEN

Norges kuleste klatrepark der glede og mestring står i fokus. Over 230 elementer i 16 spennende løyper, 5 ulike tarzan-hopp, mange zip-lines, låvesuget og låvehoppet.

RUDSKOGEN, RAKKESTAD

Ulike racing events, Drop in og kart kjøring. Events og festivaler under hele sommeren.

ØSTFOLDBADET – ASKIM

Attraksjoner for store og små – åpent hele året. 3 tøffe sklier, boblebad, bølgemaskin, badstuer, stupetårn, klatrevegg mm.

JOVAL – FISKEGUIDER – HALDENKANALEN

Bli med på fisketur i Haldenkanalen med guide. Båten kan ta inntil 6 pers. om gangen. For å fiske gjedde må du kjempe godt – den er sterk.

OLBERG CAMPING – ELGSAFARI, TRØGSTAD

Opplev noe helt utenom det vanlige. Møt skogens konge, elgen, på relativt nært hold. Det er elggaranti, ser du ikke elg får du pengene tilbake!

DAHL BESØKSGÅRD, MARKER/ THE FUNNY FARM, HOBØL

Hils på alle de ulike dyrene på to forskjellige besøksgårder. På dahl kan du også overnatte på hytte på gården. På the Funny Farm kan du nyte ett bedre måltid på en ekte amerikansk diner.



“KLATRING PÅ GRENSEN”, HALDEN

Thrills and challenges are the order of the day at “Climbing on the border”, Norway's most fun climbing park. More than 230 activities, including rope courses, Tarzan jumps, zipwires, and The Barn Jump.

RUDSKOGEN, RAKKESTAD

Motor racing, Drop-In trials and kart racing. Events and festivals throughout the summer.

ØSTFOLDBADET – ASKIM

Water fun for the whole family. Open all year. 3 great slides, jacuzzis, saunas, diving boards, climbing wall, and more.

JOVAL – FISKEGUIDER – HALDENKANALEN

Enjoy a fishing trip with a guide on the Halden Canal. The boat takes up to 6 persons. Landing a pike is quite something, it is a strong fish!

OLBERG CAMPING – ELGSAFARI, TRØGSTAD

Something really out of the ordinary: Meet the King of the Forest up close. And if you don't see an elk, you get a refund!

DAHL BESØKSGÅRD, MARKER/ THE FUNNY FARM, HOBØL

Get up close to the animals at these open farms. You can stay overnight in Dahl's cabins. The Funny Farm has a genuine American Diner – great for a stylish meal.

DISCOVER ØSTFOLD'S GREAT OUTDOORS AND HISTORY!



HAFSLUND HOVEDGÅRD

Hafslund hovedgård i Sarpsborg er en av de fineste herregårdene i Norge, og en lang rekke kongelige høyheter har besøkt gården opp gjennom hundreårene.

MS BREKKE

MS Brekke med mannskap vil gjerne ta deg med på en unik reise gjennom Norges eldste kanalsystem, med bl.a Europas høyeste sluse med en løftehøyde på nesten 26,7 meter.

GAMLEBYEN MODELLJERNBANESENTER

I hjertet av Gamlebyen i Fredrikstad ligger Skandinavias største Modelljernbanesenter. Et lite opplevelsessenter med en hel verden av små tog, biler, hus, mennesker og landskap, mange små detaljer og masse humor!

SUPERLAND OG INSPIRIA

På Superland kan du bade, klatre, spille minigolf eller du kan velge en pakke som inneholder alle aktivitetene og gjøre en dag ut av det. **INSPIRIA science center** kan du utforske modeller og delta i eksperiment hentet fra naturvitenskapens spennende verden.

HVALER (N) - STRØMSTAD (S) MED VESLØ II

M/S Veslø II trafikkerer strekningen Skjærhalden på Hvaler – Strømstad. Reis med Veslø II og opplev Kosterhavets- og Ytre Hvalers nasjonalpark.

GUIDING I GAMLEBYEN

Bli med på en omvisning i Gamlebyen i Fredrikstad, Nord-Europas best bevarte festingsby. Våre turistverter viser dere rundt i den vakre og historiske byen på norsk eller engelsk.

GOLFBANER / GOLF COURSES

Østfold har et mangfold av golfbaner. Se www.VisitOestfold.com for mer informasjon om aktiviteter i regionen. / Østfold has a huge variety to choose from. See www.VisitOestfold.com for more information om activities in the region.



HAFSLUND MANOR FARM

Hafslund in Sarpsborg is one of the finest manor farms in Norway. A long line of royal eminences have stayed there.

MS BREKKE, HALDEN CANAL

The crew of MS Brekke will take you on a unique adventure up Norway's oldest canal system, including Europe's highest locks, with a lift height of over 26 metres.

MODEL RAILWAY CENTRE, FREDRIKSTAD

In Fredrikstad's Old Town, Gamlebyen, is the largest model railway in Scandinavia. Hours of fun for the family with a miniature world of trains, cars, houses, people and landscapes - all arranged with a dash of humour!

SUPERLAND AND INSPIRIA

Superland offers swimming pools, climbing, crazy golf – or a day package with all the activities. At **INSPIRIA Science Centre** you can enjoy hands-on experiments from the exciting world of scientific exploration.

HVALER (N) TO STRØMSTAD (S) WITH VESLØ II

M/S Veslø II plies the route from Skjærhalden on Hvaler to Strømstad in Sweden. On the trip you will experience the marine national parks of Kosterhavet and Ytre Hvaler.

GUIDING IN HISTORIC GAMLEBYEN

Come along on a guided tour of Fredrikstad's Old Town, Gamlebyen, the best preserved fortress town in Northern Europe. Our English-speaking guides show you round the historic and beautiful Old Town.



Bli med på en reise gjennom Haldenkanalen fra nord til sør! Join a trip along the Halden Canal from north to south!

Med idylliske vik, odder og øyer er det klart for vakre naturopplevelser for de som ønsker en padletur. Haldenkanalen og innsjøer i området egner seg meget godt for turpadling. Langs kanalen finnes både sandstrander og gapahuker i tillegg til de spektakulære sluseanleggene i Ørje, Strømsfoss og Brekke.

If you want to do some paddling, the canal offers beautiful natural scenery with a host of idyllic coves, spits and islets. The Halden canal and the various lakes in the area are very well-situated for canoe trips. Along the canal you will find beaches and lean-tos in addition to spectacular lock facilities at Ørje, Strømsfoss and Brekke.



SKULERUD

Skulerud–Tjuvholmen, ca. 10 km

Start i Skulerud i Aurskog-Høland. Padle til Sæterøya eller Tjuvholmen ved Rødenes kirke. På disse plassene er det gapahuker **6 7**, teltplass, frområde og badestrand.

TJUVHOLMEN

Tjuvholmen–Ørje, ca. 11 km

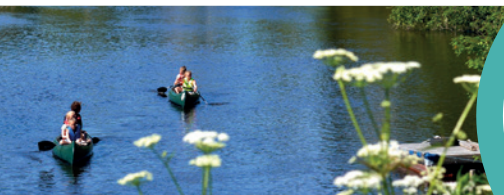
Fortsett til Slusebyen Ørje – restauranter, butikker, dusj og toalett. Haldenvassdragets Kanalmuseum ligger sør om slusene. Natten tar du i gapahuk **8 9** eller på Solstrand Terrasse.



ØRJE

Ørje–Strømsfoss, ca. 20 km

På strekningen er det to kystledhytter – Flagghytta og Fjøsset samt gapahuker **10 11** og **12**. I Strømsfoss servicebygg, Møllerens Hus med butikk /servering og Strømsfoss Mølle museum/galleri. Bøensætre Husmannsplass mulig via sykkel.



STRØMSFOSS

Strømsfoss–Halden, ca. 33 km

Brekke sluser – Europas høyeste sammenhengende sluserapp, 27 m. Matforsyning skaffes på Joker'n i Fossby. Spis på Furulund Cafe eller Kirkeng Camping. Overnatting Kirkeng Camping, kystledhytta – Fløterhytta eller **15 16 17 18** Stora Lee Camping (ligger langs Stora Lee). Eller ta turen videre til Halden hvor overnattingsmulighetene og serveringsmulighetene er mange.



HALDEN



Turforslag

1 Brekke–Nestangen t/r

Start: Brekke sluser/locks. Lengde: 6,0 km.

Varighet: Ca 1,5 time/hours Merking: Devis/partly marked

2 Kruseter, Ormtjern og Troløypa

Start: Kruseter Lengde: 5,4 km. Varighet: Ca 1,5 time/hours. Merking: Ja/Marked trail

1 Fladlandsåsen

Start: Furulunde Café. Lengde: 5,4 km Varighet: Ca 2 timer/hours Merking: Ja/Marked trail

2 Familierunden

Start: Furulunde Café. Lengde: 4,2 km. Varighet: Ca 1 time/hour. Merking: Ja/Marked trail

1 Helgetjern rundt

Start: Rerna 1000 eller/or Marker Bo- og servicesenter Lengde: 2,2 km. Varighet: Ca 0,5 time/hour

Merking: Ja/Marked trail

2 Fortrunden

Start: Kanalbrua på/at Ørje. Lengde: 4,0 km

Varighet: Ca 1 time/hour Merking: Ja/Marked trail

1 Haukenesfjellet rundt

Start: Rømskog Spa & Resort. Lengde: 9,0 km

Varighet: Ca 2,5 timer/hours Merking: Ja/Marked trail

2 Sagtjern rundt

Start: Rømskog Spa & Resort. Lengde: 6,0 km

Varighet: Ca 1,5 time/hours Merking: Devis/partly marked

1 Langsjørunden

Start: Bjørkelangen Lengde: 11,8 km Varighet: Ca 3 timer/hours. Merking: Ja/Marked trail

2 Rundt Sootsjøen

Start: Ca 100 m etter/after Sør Mangen krysset/intersection. Lengde: 5,8 km Varighet: Ca 1,5 time/hours

Merking: Ja/Marked trail

Kystledhytter

Cabins

1 SMIA, SKULERUD
Soveplass til 6 personer. Robåt og dresin. Sleeps six. Row boat.

2 FLAGGHYTTA, LITT NORD OM STRØMSFOSS.
Hytta har anneks. 7 sengeplasser. 2 kanoeer. Just north of Strømsfoss. The cabin has an annex, and sleeps seven. 2 canoes.

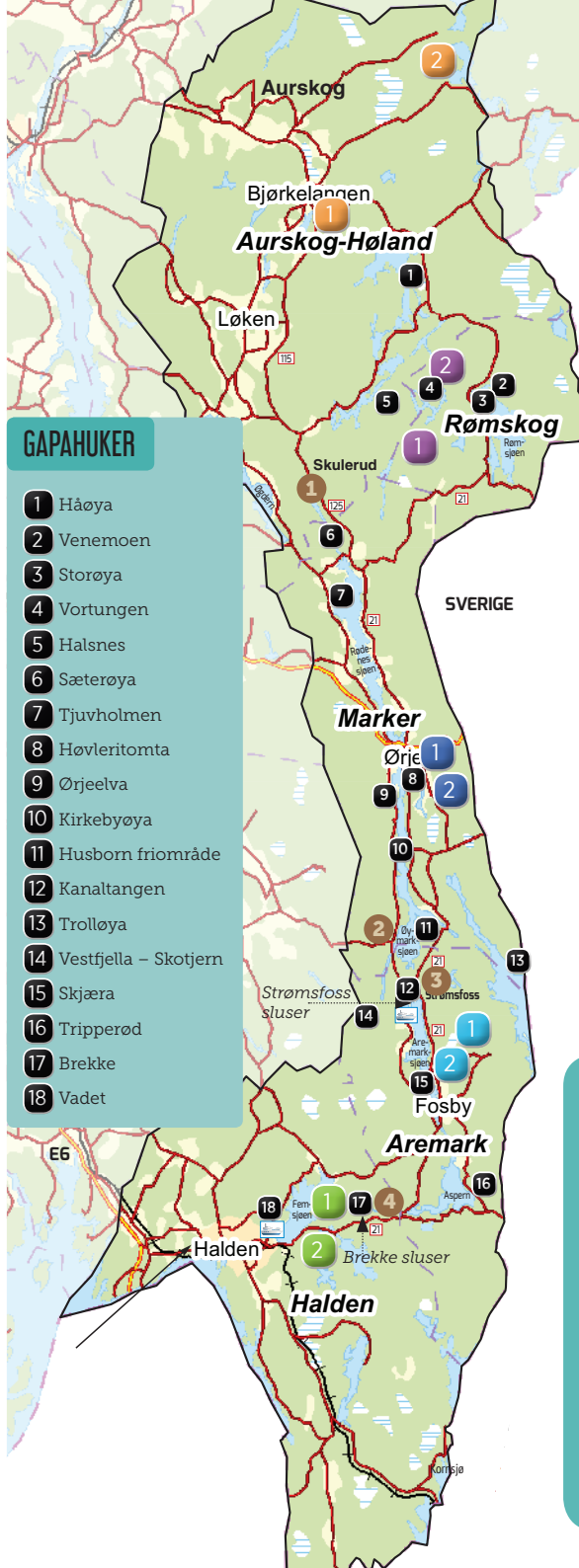
3 FJØSET, STRØMSFOSS.
Hytta var tidligere uthuset til slusemesterboligen. 6 sengeplasser. Robåt The cabin was previously the lock-master's farmhouse. It sleeps six. Row boat.

4 FLØTERHYTTA, VED BREKKE SLUSER.
4 sengeplasser. 2 kanoeer. Sleeps four. Two canoes.

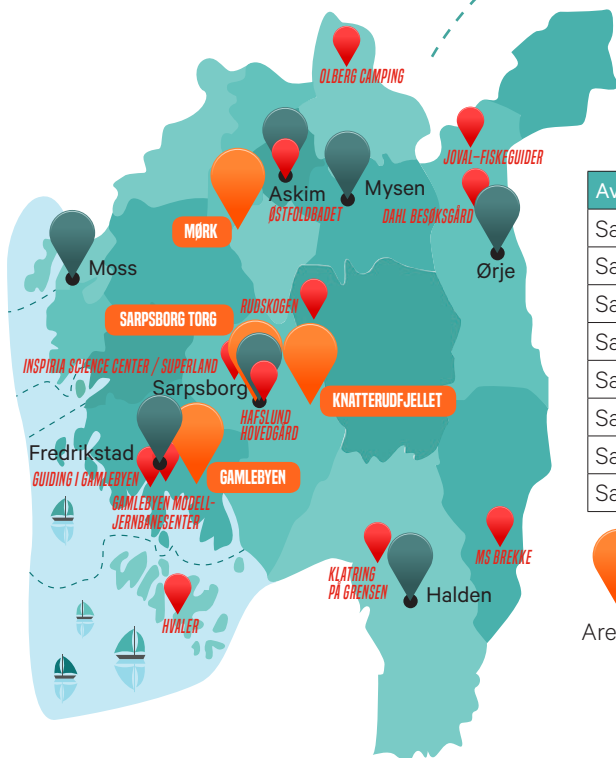
www.osloFjorden.org

GAPAHUKER

- 1 Håøya
- 2 Venemoen
- 3 Storøya
- 4 Vortungen
- 5 Halsnes
- 6 Sæterøya
- 7 Tjuvholmen
- 8 Høvleritomta
- 9 Ørjeelva
- 10 Kirkebyøya
- 11 Husborn friområde
- 12 Kanaltangen
- 13 Troløya
- 14 Vestfjella – Skotjern
- 15 Skjæra
- 16 Tripperød
- 17 Brekke
- 18 Vadet

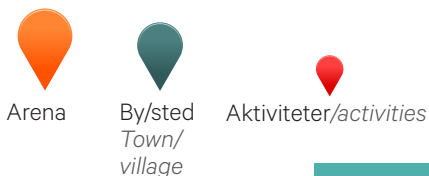


WOC 2019



Avstandstabell / Distance

Sarpsborg–Mørk	40 km
Sarpsborg–Knatterudfjellet	15 km
Sarpsborg–Fredrikstad	15 km
Sarpsborg–Svinesund	30 km
Sarpsborg–Gardermoen	135 km
Sarpsborg–Oslo	90 km
Sarpsborg–Mysen	40 km
Sarpsborg – Halden	30 km



WOC 2019



www.woc2019.no | [#woc2019](https://twitter.com/woc2019)

Overnatting – Se – Gjøre/Accommodation – see and do: www.visitoestfold.com
side/page 8–9

Svinesund Infosenter • svinesund@visithalden.com • +47 69 19 09 90