HOVEDLØPET OG O-LANDSLEIREN I SANDEFJORD 2013

Invitasjon til

Hovedløp og O-landsleir i orientering

i Sandefjord, Vestfold

2. - 7. august 2013

Arrangementets hjemmesider:

www.hovedlopet2013.no

Hovedløpet 2013 Sandefjord (facebook)

SANDEFJORD ORIENTERINGSKLUBB ønsker alle 14-16 åringer, trenere, ledere og foresatte hjertelig velkommen til Hovedløp og O-landsleir i orientering, i Sandefjord, 2. - 7. august 2013. Årets arrangement er et kompakt arrangement lagt til Bugården i Sandefjord.

Rammeprogram: (forbehold om endringer)

Fredag 2.august:
Ankomst, registrering, innkvartering.
Fortrening i nordre Marum og ved skolen
Velkomstsamling
Lagledermøte

Lørdag 3. august:
HL sprint, Bugårdsparken.
Premieutdeling på SVGS
Lagledermøte

Søndag 4. august:
HL langdistanse, Marum
Grillfest og underholdning
Premieutdeling SVGS
Lagledermøte
Diskotek

Mandag 5. august:
O-teknisk trening
Aktiviteter Bugårdsparken
Foredrag for alle
Lagledermøte
Diskotek

Tirsdag 6. august:
Trening
Lagledermøte og foredrag for lederne.
Diskotek.

Onsdag 7. august:
Kretsstafett, Bugårdsparken.
Premieutdeling arena og hjemreise.

SPORTSLIG INFORMASJON

Fortrening – fredag 2. august:
Fortrening er lagt i naboterrenget til HL Lang. Det utgjør til sammen en løype på ca. 3,5 km. Fortreningen skal gi deg en smak på karttegning, terreng, postplasseringer og vegetasjonsnivå. Det er også en fortrening for sprint i området rundt skolen.

HL Sprint – lørdag 3. august:
Hovedløpet Sprint skal foregå i området rundt Bugårdsparken. Det blir en blanding av park, gater og sti. Det er ikke tillatt å benytte piggsko.
Løypelegger: Per Erik Larsen.
Løpsleder: Bjørn Aakerholt.
Teknisk delegert: Ole Petter Aasrum, Larvik OK.
Kart: Bugården, revidert 2013, målestokk 1:4000, IOFs sprintnorm, ekvidistanse 2 m, offsettrykk.
Ankomst: Merket fra innfartsvei (305)

HL Langdistanse – søndag 4. august:
Hovedløpet langdistanse er lagt til Marum og vil foregå i lettløpt og stifylt skogsterreng.
Løypeleggere: Marius og Stein Martinsen.
Løpsleder: Road Fjeldbo.
Teknisk delegert: Helge Stenerud, OL Tønsberg og omegn.
Kart: Marum, revidert 2013, målestokk 1:10 000, IOFs kartnorm, ekvidistanse 5 m, offsettrykk.
Ankomst: Merket fra innfartsvei (305)

Felles for begge konkurranser:
Passeringspost (bortsett fra H/D 14-16 C), storskjerm, liveresultater og streaming av arenalyd. Blomsterseremoni på arena umiddelbart etter løpene. Premieutdeling begge dager på overnattingssted. Nærmere info vil komme i PM.

SPORT8.NO INOV noname DNB THON HOTELS

Trening og øvrige aktiviteter - mandag 5. august:
På mandag blir det o-teknisk trening med veiledning fra gode trenere. Lagsamarbeid i fokus når treningsgruppene skal gjennom forskjellige aktiviteter i Bugårdsparken og i skogen. Det deles i to grupper. Gruppene bytter aktivitet midt på dagen, slik at man får en formiddags økt og en ettermiddags økt.

Treninger - tirsdag 6. august
En hel treningsdag på Flautangen, Østerøya. Ta med badetøy.

Kretsstafett – onsdag 7. august:
Leiren avsluttes med en fartsfull og spennende stafett i Bugårdsparken (i det samme området som HL-sprint). Det blir kart etter sprintnormen. Vi oppfordrer til god laginnsats, fokus og konsentrasjon i løpet og funksjonelle kostymer:-). Det er ikke tillat å bruke piggsko.
Løypelegger: Per Erik Larsen, Løpsleder: Sturle Furland
Kart: Bugården, revidert 2013, målestokk 1:4000, IOFs sprintnorm, ekvidistanse 2 m, offsettrykk.
Merket fra innfartsvei (305)

Premiering – alle dager:
Det er vanlig 1/3 premiering av antall startende på HL sprint og langdistanse. I kretsstafetten premieres de tre beste lagene i jente- og gutteklassen og beste kostymelag i hver av klassene.

Klasser / Vinnertider:

Klasse	Stipulert tid Sprint	Stipulert tid Lang
D 14	13-15 min - 1,8 km	30 min - 3,8 km
D 15	13-15 min - 2,0 km	35 min - 4,6 km
D 16	13-15 min - 2,2 km	40 min - 4,7 km
H 14	13-15 min - 2,3 km	30 min - 4,0 km
H 15	13-15 min - 2,6 km	35 min - 6,0 km
H 16	13-15 min - 2,9 km	40 min - 6,6 km
H/D 14-16 C		25 min - 3,0 km

Kretsstafett	
D 14-16	3 etapper à 13-15 min
H 14-16	3 etapper à 13-15 min

Alle løypelengder er foreløpige. Nøyaktige løypelengder kommer i PM.

Kvitteringssystem:
Emit EKT. Alle bruker egen brikke. Ingen utleie av brikker.

Sperret område:
Terrengsperring for løpene er lagt ut på arrangementets hjemmeside hovedlopet2013.no

GENERELL INFORMASJON

Innkvartering:
O-landsleiren er lagt til Sandefjord Videregående Skole (SVGS). Både utøvere og ledere blir innkvartert i klasserom. Bespisning skjer på skolen. Trenere blir innkvartert på Skiringssal Folkehøyskole ca. 1,5 km unna.

Overnatting besøkende:
Sandefjord Orientering har avtalt gode priser med Hotel Atlantic i Sandefjord:
www.nordicchoicehotels.no *(tlf. 33 42 80 00)* → *reservasjons nr.* 107 533.

SPORT8.NO INOV noname DNB THON HOTELS

Mat:
4 måltider hver dag. Frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Du må smøre matpakke til lunsj alle dager

Transport og parkering under arrangementet:
Busstransport til alle aktiviteter hvor det ikke er gangavstand blir koordinert av arrangør. Transportplan settes opp og skal følges. Det legges til rette for parkering for privatbiler ved skole og ved løpsarena.

Vask/Dusj:
Garderobeanlegg for vask og dusj er tilgjengelig.

Påmelding : Via Eventor**.** Påmeldingsportal åpner 1. mai.

Husk å melde deg på både begge Hovedløpene og O-landsleiren.

Påmeldingsavgifter HL 2013:
-HL Langdistanse kr 530
-H/D 14-16 C kr 530
-HL Sprint (inkl. kr 100 i reisefordeling) kr 530
-Etteranmeldingskostnad: 50 % tillegg

Oppholds avgifter HL og OLL 2013, utøvere og ledere:
-Opphold HL (Fre-Søn) kr 1.350
-Opphold OLL (Søn-Ons) kr 1.850
-Opphold HL/OLL (Fre-Ons) kr 2.995
-Etteranmeldingskostnad OLL kr 500

Avgifter til HL og OLL betales til kontonummer **2480.05.25191**, Sandefjord Orienteringsklubb.

NB!! Påmelding er bindende og gyldig når betaling er mottatt, senest 17. juli.

Påmeldingsfrist:
-For løpere til HL og OLL 2013 er fristen mandag 25. juni kl. 23.59
-For kretsenes ledere til HL/OLL 2013 er fristen mandag 16. juli kl. 23.59
-Siste frist etteranmelding er mandag **30. juli**

Treningsopplegg:
Fra ca. 1. mai tilbys treningsopplegg på kartene **Hjertås og Klaveness og Framnes (Sprint)**. Kart fås ved å kontakte Sandefjord Orienteringsklubb på per.erik.larsen@sandefjord.kommune.no. Pris pr trenings pakke er kr 150.-. Mer informasjon på www.hovedlopet2013.no

Transport / adkomst:
Sandefjord ligger sentralt i Vestfold fylke midt mellom Tønsberg og Larvik. Fra de fleste flyplasser i Norge kan man fly med Widerøe eller Norwegian, og lande på byens egen flyplass Torp. Sandefjord stasjon er stoppested for tog på Vestfoldbanen, og dette sammen med mange busstilbud gjør det enkelt å komme til oss.

Avstander til Sandefjord videregående skole:
-Fra Torp Flyplass: ca. 10 min kjøring.
-Fra buss og tog; ca. 3 min kjøring (eller 15 min gange).

Sandefjord Orientering har ikke lagt opp til transport til og fra overstående ankomststeder. Transport til og fra Storskolen skal koordineres av den enkelte klubb.

SPORT8.NO INOV noname DNB THON HOTELS

Kontaktpersoner:

Hovedleder HL:
Arne Håkon Jørgensen.
Email:arnehakon@gmail.com
Tlf: 90 52 64 15

Leder O-landsleir:
Tom Olav Guren.
Email:tom.olav.guren@sfjbb.net
Tlf: 47 07 87 34

Leder Sport:
Sturle Furland
Email: sf@locus.no
Tlf: 97 09 61 52

Leder Logistikk/Kommunikasjon:
Roger Hagen
Email: roger.bjarne.hagen@gmail.com
Tlf: 45 22 67 10