

# Innbydelse til Hovedløp og O-landsleir 2018



Kristiansand Orienteringsklubb ønsker løpere, ledere, trenere og tilskuere velkommen til Hovedløp for yngre og O-landsleir i Kristiansand 3 - 8 august 2018

## Hovedprogram

(Detaljert tidsplan kommer på [www.hl2018.no](http://www.hl2018.no))

<b>Fredag 3.august</b> Ankomst, innsjekk på skolen, prøveløp, Model Event	<b>Lørdag 4.august</b> 10.00 HL Lang Premieutdeling på arena
<b>Søndag 5.august</b> 10.00 HL Sprint Premieutdeling på arena, Festmiddag, Disco	<b>Mandag 6.august</b> Aktivitetsdag Foredrag
<b>Tirsdag 7.august</b> Treningsdag, Disco	<b>Onsdag 8.august</b> 10.00 Kretsstafett Avreise

GENERALSPONSOR



HOVEDSPONSORER



LEVERANDØRSPONSORER



SØRLANDET  
OSTEOPATI & FYSIOTERAPI





# Program - detaljer



## Fredag 3. august - Fortrening:

Fredag vil det bli muligheter til fortrening/model event i gangavstand fra overnatting. Det er en sprintløype og en langdistanseløype og kretsene får ferdig trykte kart til fortrening i kretskonvolutt.

## Lørdag 4. august - HL Lang:

HL-lang går i Voie-skogene som ligger ca. 5 km vest for Kristiansand sentrum. Terrenget er tradisjonelt kystsørlandsterreng med moderat kupering der deler har større høydepartier med til dels bratte kanter og deler er mer småkupert. Blandingsskog med stort innslag av løvskog. Det er en del stier i terrenget og innslag av enkelte myrer

Alle deltagere transporteres i buss fra overnatting til start iht. oppsatt transportskjema. Alle løyper, unntatt H/D14-16C, vil passere arena underveis i løpet. Kart: 1:10 000/5m, nytt i 2018.

## Søndag 5. august - HL Sprint:

HL-sprint foregår på Lund like syd-øst for skolen og løperne går selv til start. Arena er på Kristiansand stadion. Større deler av løpsområdet er urbane områder og boligater, med innslag av park. Deler av løypene vil også kunne komme i kontakt med mindre skogsområder. Alle løypene vil passere arena underveis i løpet. Kart: 1:4000/2m, nytt i 2018.

## Mandag 6. august - Aktivetsdag Bragdøya:

Etter en kort buss- og båttur til Bragdøya blir det utfordrende skjærgårdsaktiviteter sammen med din gruppe. Aktiviteter som krever både samarbeid, kreativitet og en smule mot. Dagen avsluttes med crazy-orientering med gruppevis fellesstarter. Mellom slagene håper vi på tid til litt mer avslappende aktiviteter som grilling, sol, bad og fiske.

## Tirsdag 7. august - Treningsdag:

Det blir et todelt opplegg hvor den ene delen gir muligheter for o-teknisk momenttrening i skog og den andre delen et mer sprintpreget treningsopplegg. Begge treningsområdene er i gangavstand fra overnattingen.

## Onsdag 8. august - Kretsstafett:

Arena for kretsstafetten er utenfor skolen og foregår i terrenget rundt Universitetet i Agder. Løpsområdet består av park, lettløpte skogsområder og urbane miljøer. Stafetten er mixed sprint, DHHD. Deltakerne oppfordres til å stille i kreative antrekk. HL/OLL avsluttes med premieutdeling på arenaen. Kart: 1:4000, 2 m, oppdatert 2018.





# Informasjon



## Premiering:

Det er 1/3 premiering av antall startende på HL-sprint og HL-lang, samt premiering av de tre beste lagene på kretsstafetten. Beste kostymelag i stafetten premieres også.

## Klasser og estimerte vinnertider:

Klasse	Sprint	Lang
D14	13 - 15 min.	30 min.
D15	13 - 15 min.	35 min.
D16	13 - 15 min.	40 min.
H14	13 - 15 min.	30 min.
H15	13 - 15 min.	35 min.
H16	13 - 15 min.	40 min.
D/H14-16 C		25 min.
Kretsstafett		
DHHD 14-16	15 min. pr. etappe	

## Kvitteringssystem:

Det benyttes emiTag til tidtaking i alle konkurranser.

På HL Sprint og Kretsstafetten er det touch-free kvittering med emiTag.

På HL Lang brukes personlig Emit løperbrikke som kvittering og emiTag til tidtaking.

## Terrengsperring:

<http://orientering.no/arrangement/nof-aktivitet/terrengsperringer/>

## Innkvartering:

Alle løpere, ledere og trenere innkvarteres i klasserom på Kristiansand Katedralskole Gimle (KKG videregående skole). Alle må ha med sovepose og liggeunderlag.

## Bespising:

Det er fire måltider pr dag. Frokost, middag (unntatt mandag) og kveldsmat spises på skolen. Lunsj smøres ved frokost av den enkelte. Mandag serveres det grillmat på Bragdøya.

*Deltakere med spesielle behov/allergier må melde fra til arrangør ved påmelding i Eventor.*

## Transport:

Det er busstransport til langdistansen og til aktivitetdagen på mandag.

For øvrig er alle aktiviteter i nærområdet til skolen. Kretser som kommer med fly, buss eller tog og som trenger transport til skolen må gi beskjed om dette så tidlig som mulig slik at arrangør kan ordne dette til selvkost.



# Informasjon – påmelding, frister og avgifter



## Påmelding:

Påmelding skjer i Eventor. Personlig Emit brikke skal brukes og personlig emiTag kan brukes. Løpere som melder seg på uten brikker blir automatisk tildelt både brikke og emiTag og blir fakturert kr 25.- /brikke/løp.

NB! Husk å melde deg på tre separate påmeldinger, HL Sprint, HL Lang og OLL i Eventor.

## Påmeldingsfrist:

For løpere til HL og OLL er siste frist for **ordinær påmelding mandag 25.juni kl 23.59.**

For kretsens ledere er ordinær påmeldingsfrist mandag 2.juli kl 23.59.

Siste frist for etteranmelding er fredag 27.juli kl 23.59.

Trekning av startlister vil foregå tirsdag 31.juli og legges ut på arrangørens hjemmesider.

Påmeldingsfrist til kretsstafetten er mandag 6.august kl 23.59.

## Påmeldingsavgifter HL 2018:

HL Sprint	kr 560,- (inkl kr 100,- i reisefordeling)
HL Lang	kr 560,-
Etteranmeldingsgebyr	+ 50 %

## Oppholdsutgifter HL/OLL 2018 for utøvere og ledere:

Opphold HL Fredag-Søndag	kr 1550,-
Opphold OLL Søndag-Onsdag	kr 2150,-
Opphold HL/OLL Fredag-Onsdag	kr 3500,-
Etteranmeldingsgebyr OLL	kr 500,-

Påmeldingsavgifter og oppholdsutgifter betales til kontonummer 3000.20.18574 og merkes løper, klubb og krets.

*NB! Påmelding er bindende og gyldig når betaling er mottatt.*

Seneste tidspunkt for innbetaling er fredag 13.juli 2018.

Ved sykdom refunderes ikke påmeldings – eller oppholdsutgifter av arrangør da dette er å regne som en pakkereise og dekkes gjennom eget forsikringselskap.





# Informasjon – trening og kontaktinfo



## Treningsopplegg før arrangementet:

Kristiansand Orienteringsklubb tilbyr et treningsopplegg bestående av relevante økter. Treningene er i relevant terreng og planlagt av løypeleggerne til hovedløpet. Øktene står ute fra høsten 2017 og helt frem til arrangementet.

For klubber som ønsker tips på *overnattingsmuligheter eller et utvidet treningsopplegg* kan Kristiansand Orienteringsklubb kontaktes [kok@kok.no](mailto:kok@kok.no)

Klubber eller løpere som ønsker *treningsopplegg* kan kontakte klubben på:  
[jack\\_bjornsen@hotmail.com](mailto:jack_bjornsen@hotmail.com)

## Reise til og fra Kristiansand:

Det er meget god forbindelse til Kristiansand med tog, buss og fly.

## Hovedkomite:

Løpsleder/Komiteleder

Sportslig ansvarlig

Løypelegger lang

Løypelegger sprint

Løypelegger stafett

Forlegning/forpleining

Ansvarlig trener/aktivitetsdag

Øyvind Mikkelsen

Eirik Martens Heddeland

Sebastian Daland

Ole Kostøl

John Runde

Roar Hermansen

Jack Bjørnsen

[mioyvind@gmail.com](mailto:mioyvind@gmail.com) 45030717



*Velkommen til årets høydepunkt for unge o-løpere!*



**noname**

**SPORT & .NO**

