

Hu og Hei 5.-6. oktober 2018



(Scroll down for English)

Introduction

NTNUI har for 59. gang gleden av å invitere til det tradisjonsrike orienteringsløpet Hu&Hei! Arena for løpet er Studenterhytta i Bymarka.

Hu og Hei består av prologen Snuskeløpet og selve kraftprøven; Gampeløpet. Denne kraftprøven, som i flere tiår har lokket nye og etablerte o-løpere ut i høstbløte trøndermyrer, er en av de eldste og best bevarte tradisjonene i NTNUI sin historie. Løpet ble første gang arrangert i 1960 for å jekke ned en del eplekjekke o-løpere som i lengre tid hadde beklaget seg over for korte og lette løyper.

Snuskeløpet, fredag 5. oktober

Dette er et spredningsløp der et bestemt antall poster av mange skal besøkes. Du bestemmer selv hvilke poster du vil ta og tegner disse inn på kartet ditt etter start. Normal vinnertid er rundt 20 minutter for herrene, og ca. 25 minutter for damene.

Resultatene fra Snuskeløpet danner grunnlaget for startlisten lørdag, men det er ikke nødvendig å delta i Snuskeløpet for å kunne delta i Gampeløpet. Vinneren av Snuskeløpet får 15 minutter forsprang på fellesstarten i Gampeløpet. Mer informasjon om Snuskeløpet kommer i PM.

Gampeløpet, lørdag 6. oktober

Gampeløpet er et gammeldags orienteringsløp hvor det benyttes turkart i målestokk 1:25 000, og postene tegnes inn en etter en underveis. På sistepost må det stemples og på den måten kontrolleres det for at man har vært på alle postene. Løypa for herrene består av to runder på til sammen ca. 30 km, mens ungdom- og dameklassen løper den første runden på ca. 18 km. Løpere i veteranklassen vil få godkjent både en og to runder.

Tradisjonen tro har løypa få poster og lange strekk. Det er ingen drikkestasjon på første runde. Hver løper oppfordres til å bringe med seg egen drikke underveis. Det er sjokolade og rosiner på de fleste postene, i tillegg er det matstasjon ved passering Studenterhytta.

Klasser

Parløp **for** **ungdom**
Ungdom 14-16 år (født f.o.m. 2002 t.o.m. 2004) kan løpe to eller flere sammen, eller i følge med eldre. Vi ønsker at løpere 16 år eller yngre ikke skal løpe alene. I tillegg oppfordres det til å tenke nøye gjennom egne begrensninger.

Veteranklasse
Personer født i 1958 eller tidligere får starte 1 time før den vanlige starten. Løpere i denne klassen vil få godkjent løp, så lenge den første runden er gjennomført.

Damer
Vinneren av dameklassen er den første til å gjennomføre første runde, men det er selvsagt fullt tillatt å løpe to runder.

Herrer
Vinneren av herreklassen er den første til å gjennomføre begge rundene.

Program

Snuskeløpet fredag 5. oktober

Henriksåsen. Merket	fra	Byåsen	Butikksenter.
Første	start	kl	17:30.
ca.	vinnertid:	18-20	min

Fri start med minimum 30 sek startintervall. Annenhver mann og dame så lenge beholdningen rekker.

Tidtaking: Ved emitbrikke. Vi har noen Emit-brikker til leie.
Start frem til og med 18:00.

Etter start løper deltakeren til et bord der det ligger et oversiktskart med alle poster inntegnet. Deltakeren velger selv 5 poster som han eller hun tror er de raskeste å få med seg, tegner de inn på sitt eget kart, putter kartet i en plastlomme som ligger tilgjengelig på bordet og løper de 5 postene så raskt det går. Vinneren av snuskeløpet starter 9:30 på Gampeløpet lørdag og andre deltakere i snuskeløpet starter i jaktstart etter vinneren av snuskeløpet. Er man mer enn 10 min bak i snuskeløpet starter man i første fellesstart kl 9:40.

Gampeløpet lørdag 6. oktober

Arena

Arena ved Studenterhytta i Bymarka. Parkering ved militærleiren på toppen. 5-10 min å gå til studenterhytta. På arena er det to sluser, en for de som er påmeldt, men ikke betalt og en for de som vil etteranmelde seg. Det kan fort bli køen for etteranmelding, så beregn god tid. De som har forhåndsbetalt tar startnumre på selvbetjening.

Start

Start vil foregå bak vedbua for alle fellesstarter. Førstepost blir annonsert over ropert, så må man følge beskrivelsen som blir gitt og finne første post på sitt eget kart. Man må selv ha med seg en vannfast tusj.

Kl.		8:30	Start		veteranklasse
Kl.	9:00	Start	parløp	for	ungdom
Kl.	9:30	Start	vinner	av	Snuskeløpet
Kl.		9:40	Første		fellesstart
Kl. 9:45	Hovedstarten				

NB! Husk å beregne nok tid til å hente ut startnummer og laminere kart. Det kan være kø og lamineringen tar vanligvis litt tid.

Starten kl 9:30 frem til 9:39:59 foregår fra inne i vedbua med kartoppslag på baksiden av vedbua. Ytterligere info blir gitt i PM

Buss

Det vil gå en buss 8:00 fra Rema 1000 Moholt. Bussen koster 50.- (betales kontant ved avstigning). Bussen vil ha følgende stoppesteder Lerkendal Stadion, Samfundet (8:05), Ila (8:10) og Byåsen butikkcenter (8:15). **OBS! Dersom du ønsker buss, men har tenkt å etteranmelde deg må du kontakte løpsleder å angi ditt påstigningssted!**

Kartsalg

Kartet "Turkart Bymarka" i 1:25000 benyttes, og det er opp til hver løper å laminere eget kart. Det blir salg av kart og kontaktpapir på hytta løpsdagen. Men det anbefales på det sterkeste å skaffe seg kart på forhånd slik at man får god tid til laminering. Kartet kan kjøpes på forhånd hos bokhandleren Akademika på Gløshaugen.

I tillegg selges kart og kontaktpapir på Gløshaugen ved to anledninger:
Tid: Onsdag 19. september kl. 10.00-14.00
Sted: Sentralbygg 2. Se i kart
Tid: Onsdag 03.oktober kl. 10.00-14.00
Sted: Sentralbygg 1. Se i kart

Det vil også bli salg ved Snuskeløpet fredag 5. oktober og på hytta fra tidlig om morran lørdag. Kart koster 90 kr, og kontaktpapir 20. Tusjer selges på snuskeløpet og på hytta på lørdag til kr. 10,-.

Påmelding

Påmeldingsfrist er **søndag 30.september**

Påmeldingsavgiften er som følger:
Snuskeløpet: 70kr (kontant betaling på arena). Etteranmelding: 100kr (på arena fredag)
Gampeløpet Forhåndsbetaling: 200 kr (nettbank) Kontant betaling: 250 kr (på arena lørdag) Etteranmelding: 300 kr (på arena lørdag)

For å unngå lange køer på arenaen lørdag morgen, oppfordrer vi flest mulig til å betale på forhånd. Overfør riktig beløp til NTNUI Orientering sin konto **8601.43.52769**, merk betalingen med Hu og Hei + navn. Velg deretter "Ja" på "betaler på forhånd?" ved påmelding. Forhåndsbetaling må skje innen søndag 30.september, slik at vi får registrert det innen løpet.

Etteranmelding skjer på arena.

Dusj, toalett og sanitet

Det er toaletter og dusj med badstu tilgjengelig i kjelleren på Studentehytta.

Sanitetspersonell og førstehjelpsutstyr vil være ved Studentehytta under arrangementet. Tlf.nr. vil bli slått opp og det anbefales å notere seg dette for de som tar med mobiltelefon under løpet.

Mat

Deltakerne kan kjøpe middag på Studentehytta etter løpet. Hvis du tror du vil ha, så velg "ja" til mat i påmeldingen, slik at vi kan beregne nok. Dette er ikke bindende og du betaler selv middagen på hytta etter løpet. Menyen blir tilgjengelig på denne siden så fort den er klar.

Kontakt

Løpsleder: Solveig Blindheim

solveigblindheim94@gmail.com +47 95078240

English

NTNUI Orientering wish everyone welcome to Hu & Hei 2018 on october 6th at Studentehytta in Bymarka.

Hu & Hei Gampeløpet is a traditional orienteering race with a 30 km course for the men (two laps) and 18 km for the women (only the first lap). It is a real test of strength and endurance and our club's oldest and best kept tradition. For the competition we use the hiking map for Bymarka in scale 1:25 000, wich will be sold both at the arena on saturday, at Snuskeløpet the day before (friday) and at Stripa at NTNU Gløshaugen from 10:00-14:00 the wednesday before (october 4rd). You draw the controls on your map one by one from a map on each control, so you don't know where the next control is before you reach the one before. There are boxes of chocolate and raisins on most controls and a food station at Studentehytta but we encourage everyone to bring along something to drink and maybe a little food.

On the Friday before the main race, a prologue called Snuskeløpet for those who want to cheat and get a head start is arranged from the parking lot at Henriksåsen, close to Studentehytta. In this race, with an estimated winning time of 25 minutes, the runners choose five controls from many, and the fastest runner gets a 15 minute head start on the mass start in the main race on Saturday. The rest of the finishers in the prologe starts in a pursuit, on the basis of the result in the prologe (Snusk). There will be a mass start, 5 minutes before the main start in Gampeløpet for all who finished Snusk. So if you were more than 10 minutes behind the winner in Snusk, you still get a 5 min head start in Gampeløpet.

Start

9:30 (Winner of Snusk)

First

9:40

mass

start

The
09:45

main

mass

start

on

Saturday

Entry

*Online entry on the page "Påmelding" at the top of this page. Click the link "Trykk her for å komme til påmelding Hu&Hei 2018". The online entry is open until **Sunday 30. September**. You can also enter at the arena on the competition day for an extra NOK 100,- in entry fee.*

Fill in:

- Name

- Club/team
- Class (herrer = men, damer = women)
- Cell phone number
- E-mail address
- How many times you have finished Hu & Hei before
- Do you want dinner at Studenterhytta after the race? (menu will be posted on this site when it's set. You pay for this at Studenterhytta after the race).
Ja = yes, Nei = no
- Will you run both Snuskeløpet and Gampeløpet or just Gampeløpet? (Gampeløpet is the main 30 km race, and most people only run this). Choose "Nei, bare Gampeløpet" to only run Gampeløpet.
- Will you pay in advance to a bank account?

Entry fee: Prepaid to bank account **8601.43.52769:** NOK 200,- (mark the payment "Hu & Hei + name"). If you made an entry but wish to pay in cash at the arena: NOK 250,-. Late entry at the arena: NOK 300,-

In addition, the map and plastic cover cost NOK 120,- (100,- + 20,-) and water resistant pens to draw the course cost NOK 20,-. These are sold both at the arena, at Snuskeløpet the day before (friday) and at NTNU Gløshaugen (Stripa) on wednesday September 19th and October 3rd. If you buy the map at the arena we recommend you estimate at least 15 min. for laminating the map with plastic, as this can be a bit tricky.

Showers **and** **WC**
WC and changing rooms with showers and sauna are in the cellar of Studenterhytta.

Bus

There will be a bus leaving from Rema 1000 Moholt at 8:00 Saturday. It costs 50.- (paid in cash when you leave the bus) and it stops at Lerkendal Stadion, Samfundet (8:05), Ila (8:10) and Byåsen Butikksenter (8:15) before it reaches Studenterhytta.

Contact details Race director: Ingvild Brekke, solveigblindheim94@gmail.com +47 95078240

