

HL og O-landsleir



Helt vilt

# HOVEDLØPET 2020

ARRANGØR: Østmarka OK

## Innbydelse til Hovedløpet og O-landsleiren 2020

31. juli – 4. August

(endret 31. mai pga. tiltak ifm. korona smittevern)

Østmarka orienteringsklubb ønsker løpere, ledere  
og trenere velkommen til Lørenskog!



[www.ostmarkaok.no/hl2020](http://www.ostmarkaok.no/hl2020)

[Instagram: hloll2020](https://www.instagram.com/hloll2020)

[Facebook: hloll2020](https://www.facebook.com/hloll2020)



**noname**





# HOVEDLØPET 2020

ARRANGØR: Østmarka OK

## Rammeprogram

### Fredag 31.7: Ankomstdag

Ankomst, registrering, innkvartering  
Fortrening (skog)  
Lagledermøte

### Lørdag 1.8: HL Langdistanse

HL Langdistanse på Gjelleråsen  
Premieutdeling  
Lagledermøte

### Søndag 2.8: HL Sprint

HL Sprint i Lørenskog sentrum  
Premieutdeling  
Lagleder- og trenermøte

### Mandag 3.8: Aktivitets- og treningsdag

Aktiviteter og trening  
Lagleder- og trenermøte

### Tirsdag 4.8: Trenings- og aktivitetsdag

Aktiviteter og treninger  
Avreise

### Onsdag 5.8: Kretsstafett

Utgår av smittevern hensyn.

## Sportslig informasjon

### Ankomst og fortrening - fredag 31. juli

Innsjekk på Thon hotell Tridaden fra kl. 12.00 for tilreisende. Kart til fortrening hentes klubb- eller kretsvis i informasjonssenteret på Triaden hotell fra kl. 12.00. Kretsene bes melde fra om ca. ankomsttidspunkt slik at treningstid kan fordeles kretsvis utover dagen. Det blir treningsløyper i skog i gangavstand fra hotellet. Grunnet smittevern hensyn blir det ikke fortrening sprint.

Fortreningen skal gi relevant kunnskap om karttegning, terreng, postplasseringer og vegetasjonsnivå i området. På [hjemmesiden](#) til Østmarka OK finner man ytterligere relevant treningsopplegg for både sprint og skog.

### HL Langdistanse - lørdag 1. august



Langdistansen går på kartet Gjelleråsen, som er et klassisk østlandsterrang med vekslinger mellom bar- og furuskog, o-teknisk krevende skrålier og fine furukoller.

Det blir satt opp busstransport fra hotellet og deltakerne blir fordelt på de ulike bussene. Utøvere/ledere som ikke bor på hotellet møter på nærmere angitt sted i PM. Kartet er nytegnert til Hovedløpet 2020, målestokk 1:10 000, iht. ISOM 2017, ekvidistanse 5 m og kartrykk på vannfast papir.





# HOVEDLØPET 2020

ARRANGØR: Østmarka OK

## HL Sprint - søndag 2. august



HL Sprinten foregår i Lørenskog sentrum. Området for sprinten er preget av blokk-bebyggelse og boligområder. Det er ikke tillatt å benytte piggsko. Kartet er revidert i 2019/2020, målestokk 1:4000, tegnet iht. ISSprOM 2019, ekvidistanse 2 m og karttrykk på vannfast papir.

Det er gangavstand fra hotellet til løpsområdet. Alle løpere skal følge merking til forstart. Alle løyper vil passere arena underveis i løpet.

## Felles for begge konkurranser

Antatt første start er kl. 10.00, men endelig tidsplan vil justeres ut ifra antall deltakere. Det blir klassevis start med 2 eller 3 parallelle klasser. Liveresultater underveis. Vi vil også tilby streaming av arenalyd, evt. live bilder fra løpene. Det blir blomsterseremoni og premieutdeling på arena umiddelbart etter løpene. Det vil i liten grad være mulighet for publikum på arena. Nærmere info kommer i PM.

## Premiering

Det er 1/3 premiering av antall startende på HL-sprint og HL-lang.

## Klasser og estimerte vinnertider

Klasse	SPRINT	LANG
D/H14	13 - 15 min	30 min
D/H15	13 - 15 min	35 min
D/H16	13 - 15 min	40 min
D/H 14 -16C		25 min

## Tidtakingssystem

Det benyttes emiTag til tidtaking og kvittering i alle konkurranser. Se informasjon om batteribytte for emiTag-brikker på [www.emit.no](http://www.emit.no).

## Terrengsperring

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

## Forbehold om avlysning

Endret 15. Juni: En forutsetning for gjennomføring av HL/OLL er at det holdes åpent for arrangement med inntil 200 deltakere og at reiserestriksjonene innenlands i Norge ikke strammes inn.



# HOVEDLØPET 2020

ARRANGØR: Østmarka OK

## O-Landsleiren (OLL)

### Aktivitets- og treningsgrupper

Deltakerne deles inn i 2 hoved puljer som fordeles gruppevis på ulike aktiviteter og treninger.

Begge puljene har gangavstand til sine aktiviteter. Hver av puljene deles så opp i grupper. Gruppene vil bestå av 15-20 utøvere fra samme alderstrinn/samme region så langt det lar seg gjøre. 1-2 unge trenere/ledere følger hver gruppe. Gruppene er sammen på aktivitets- og treningsdagene.

### Aktivitets- og treningsdag – mandag 3. og tirsdag 4. august

Spennende og morsomme lagkonkurranser. Nærmere informasjon kommer i eget PM.

O-Landsleiren avsluttes tirsdag ettermiddag. Kretsene bes melde fra ved påmelding om ca. ankomst og avreise (fra hvor og når) slik at aktiviteter kan tilpasses kretsenes behov.

Pga. smittevern hensyn må dessverre kretsstafetten onsdag utgå.

## Påmelding og deltakeravgift

### Påmelding

Påmelding i Eventor. Personlig emiTag benyttes. Løpere som melder seg på uten emiTag blir automatisk tildelt emiTag og fakturert kr 30 pr brikke pr løp. NB! Husk at man må melde seg på tre separate påmeldinger i Eventor; HL Sprint, HL Lang og OLL.

Husk å oppgi eventuelle allergier som arrangør må ta hensyn til - dette gjøres under valget "tilleggstjenester" i eventor.

Følgende påmeldings- og betalingsfrister gjelder for HL/OLL:

30. juni 2020	Ordinær påmeldingsfrist for utøvere og kretsenes ledere
2. juli 2020	Siste frist for betaling av startkontingent og O-Landsleir
16. juli 2020	Siste frist for etteranmelding til HL/OLL forutsatt ledig kapasitet

### Påmeldingsavgifter for løp

HL Sprint	kr 560 (Inklusivt kr 100,- i reisefordeling)
HL Langdistanse	kr 560
Etteranmeldingsgebyr	+50 % av påmeldingsavgiften



# HOVEDLØPET 2020

ARRANGØR: Østmarka OK

## Deltakeravgift opphold og O-landsleir (OLL)

Ordinær påmelding fredag til tirsdag:	kr 3500 (overnatting inkludert)
Fredag til søndag:	kr 2000 (overnatting inkludert)
Søndag til tirsdag:	kr 2000 (overnatting inkludert)
Deltakelse på HL/OLL u/overnatting	kr 1500
Etteranmeldingsgebyr:	kr 1000 (etter 30. juni)

Påmeldingsavgifter og oppholdsutgifter betales til Østmarka OK v/kasserer Karl Gustavsen, Holenveien 14, 1479 Kurland. Kontonummer er 7874.06.60518 og betalingen merkes løper, klubb og krets. NB! Påmelding er bindende og gyldig når betaling er mottatt. Seneste tidspunkt for innbetaling er tirsdag 2. juli 2020. Ved sykdom refunderes ikke påmeldings – eller oppholdsutgifter av arrangør, da dette er å regne som en pakkereise og dekkes gjennom eget forsikringsselskap.

## Generell informasjon

### Informasjonssenter

Dette er lokalisert i et møterom på Thon hotell Triaden i Lørenskog og er bemannet fra kl. 12.00 - 22.00 fredag 31. juli. Informasjonssenteret vil også være bemannet hver dag under arrangementet fra kl. 07.30-10.00 og fra 17.00-20.00.

### Smittevern

Østmarka OK følger overordnede myndigheter sine råd om smittevern og NOF sin [veileder](#) for gjennomføring av o-løp. Østmarka OK har utarbeidet en egen smittevernplan for HL/OLL i tett samarbeid med kommuneoverlegen i Lørenskog. Det er opprettet en egen smittevernansvarlig i klubben som har ansvaret for smittevern under HL/OLL.

### Innkvartering

Løpere, ledere og trenere bor på utøverhotellet som er Thon Hotell Triaden i Lørenskog. 2 og 2 i dobbeltrom. Arrangør booker hotellrom for alle som skal på bo på utøverhotellet under HL/OLL. Det er ikke mulig for kretsene/utøverne selv å booke rom her under HL/OLL. Det er begrenset overnattingskapasitet (til sammen ca. 300 sengeplasser), tilreisende løpere og ledere fra andre kretser vil derfor ha prioritet. Kretsene må sende en oversikt over hvem som skal dele rom etter at påmeldingsfristen har gått ut. Denne kan sendes til June Herredsvela: [juneherr@gmail.com](mailto:juneherr@gmail.com) innen 16. juli.

Det er tilbud fra hotellet om tidlig ankomst og forlenget opphold. Ta i tilfelle direkte kontakt med hotellet på tlf. 661 09 700 eller e-post [triaden@olavthon.no](mailto:triaden@olavthon.no). Det er forhandlet frem en pris på kr 486 pr. pers. pr. natt i dobbeltrom (gjelder for 2 pers.) inkl. frokost. Oppgi at dere er på HL/OLL.

For løpere fra Oslo og Akershus gjelder i utgangspunktet følgende: løpere og ledere bor hjemme og deltar på HL/OLL på dagtid. Det blir utdelt lunsjpakke alle dager. Unntaksvis, og hvis ledig plass og behov, kan overnatting på Triaden tilbys. Dette koordineres i tilfelle med kretsen etter at påmeldingsfristen har gått ut.



# HOVEDLØPET 2020

ARRANGØR: Østmarka OK

## Bespising

Frokost og middag foregår på Thon Hotel Triaden. Arrangør bestiller mat. Lunchpakker deles ut på løp/aktiviteter eller hotellet. Kveldsmat deles ut på hotellet. På grunn av smittevern hensyn kan hotellet ikke tilby buffét. Middag blir servert på tallerken til den enkelte. Deltakere med spesielle behov/allergier må melde fra til arrangør ved påmelding i eventor.

## Transport og parkering

Triaden ligger lett tilgjengelig for kollektivtransport. Ta buss 110 til "Triaden". Bussen stopper utenfor hotellet. Bussen tar 28 min. fra Oslo S og 23 min fra Lillestrøm stasjon. All aktivitet vil enten foregå i gangavstand eller med inkludert busstransport. Det vil være begrenset med parkering i området som ikke er avgiftsbelagt, så vi oppfordrer til å benytte kollektivt.

## Overnatting for foreldre, søsken o.l.

Det vil ikke være tilbud om overnatting for andre enn løpere, unge trenere og ledere.

## Treningsmuligheter

Det blir laget et treningstilbud med ett utvalg av løyper som blir hengende ute fra våren 2020 og frem til arrangementet. Info på [www.ostmarkaok.no/hl2020](http://www.ostmarkaok.no/hl2020).

## Hovedkomiteen

Leder Hovedkomiteen	Hans Olav Hygen	911 23 958
Sportslig leder	Terje Linløkken	90 100 500
O-Landsleiren	June Herredsvela	909 50 951
Kommunikasjon	Eldrid Odden Otterlei	950 51 362
Transport/logistikk	Morten Stabell Hansen	909 63 502
Økonomi	Karl Gustavsen	926 19 887
Smittevernleder	Camilla Svensvik	911 72 341

## Andre nøkkelpersoner

Løypelegger HL Sprint	Odin Tellesbø
Løypelegger HL Lang	Marie Hammer Iversen
Teknisk delegert (NOF)	Jan Arild Johnsen



HL og O-landsleir



# HOVEDLØPET 2020

ARRANGØR: Østmarka OK

## VI TAKKER VÅRE SPONSORER



Lørenskog kommune



**noname**

