

Innbydelse til Hovedløpet og O-landsleiren 2020

31. juli - 5. august

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

www.ostmarkaok.no/hl2020
Instagram: hloll2020
Facebook: hloll2020



noname

inov



Rammeprogram

Fredag 31.7: Ankomstdag

Ankomst, registrering, innkvartering
Fortrening (skog og sprint)
Lagledermøte

Lørdag 1.8: HL Sprint

HL Sprint i Lørenskog sentrum
Premieutdeling
Lagledermøte

Søndag 2.8: HL Langdistanse

HL Langdistanse på Gjelleråsen
Premieutdeling
Bankett og disko
Lagleder- og trenermøte

Mandag 3.8: Aktivitetsdag

Aktivitetsdag på Losby
Foredrag
Lagleder- og trenermøte

Tirsdag 4.8: Treningsdag

Trening
Lagleder- og trenermøte
Disko

Onsdag 5.8: Kretsstafett

Kretsstafett
Premieutdeling
Hjemreise

Sportslig informasjon

Fortrening - fredag 31. juli

Kart til fortrening hentes kretsvis i informasjonssenteret på Kjenn skole. Det er sprinttrening på nabokartet til HL Sprint og en treningsløype i naboterrenget til HL Lang. Fortreningen skal gi relevant kunnskap om karttegning, terreng, postplasseringer og vegetasjonsnivå i området. Det vil være busstransport til og fra fortrening HL Lang mellom kl. 14.00 og 17.00.

HL Sprint - lørdag 1. august



Sprint 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.

Første start er kl.10.00. Det er gangavstand fra overnatting til løpsområdet. Alle løpere skal følge merking til forstart. Alle løyper vil passere arena underveis i løpet.

noname
inov



HL Langdistanse - søndag 2. august



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

Første start er kl. 10.00. Det blir satt opp busstransport og deltagerne blir fordelt på de ulike bussene. Kartet er revidert i 2019/2020, målestokk 1:10000, tegnet iht. ISOM 2017, ekvidistanse 5 m og karttrykk på vannfast papir.

Felles for begge konkurranser

Liveresultater og streaming av arenalyd. Blomsterseremoni og premieutdeling på arena umiddelbart etter løpene. Nærmere info vil komme i PM. Det vil være mulig for foreldre, trenere, ledere og andre og løpe HL-løypene etter at premieutdelingen er over.

Kretsstafett - onsdag 5. august

O-Landsleiren avsluttes med en fartsfylt og spennende stafett i Rådhusparken i Lørenskog. Løpsområdet vil være preget av park- og boligområde med skoler. Stafetten er mix sprint, DHHD og lagene oppfordres til god laginnsats, fokus og konsentrasjon i løpet og å stille kreativt kledd. Estimert vinnertid er 13-15 min per etappe. Kartet er det samme som på sprinten, men man løper i et annet område.

Premiering

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

Klasser og estimerte vinnertider

Klasse	SPRINT	LANG	KRETSSTAFETT
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	
DHHD			13-15 min. pr etp.

Tidtakingssystem

Det benyttes emiTag til tidtaking og kvittering i alle konkurranser. Se informasjon om batteribytte for emiTag-brikker på www.emit.no.

Terrengsperring

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

noname
inov



O-Landsleiren

Aktivitets- og treningsgrupper

Deltakerne deles inn i grupper på 15-20 fra hvert alderstrinn. 1-2 trenere leder hver gruppe. Gruppene er sammen på aktivitetsdagen og treningsdagen.

Aktivitetsdag – mandag 3. august

Spennende lagkonkurranse med samarbeidsøvelser: Farmers Olympic, rebusløp i skogen, kanopadling, bading, moro-løp, m.m. Det hele avsluttes med grillmat.

Treningsdag - tirsdag 4. august

En hel treningsdag med ulike o-tekniske øvelser.

O-Landsleiren avsluttes med kretsstafett onsdag.

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.

Følgende påmeldings- og betalingsfrister gjelder for HL/OLL:

1. mai 2020	Første påmeldingsfrist til O-Landsleiren (gir rabatt)
30. juni 2020	Ordinær påmeldingsfrist
5. juli 2020	Påmeldingsfrist for kretsenes ledere
7. juli 2020	Siste frist for betaling av startkontingent og O-Landsleir
23. juli 2020	Siste frist for etteranmelding til HL/OLL
3. august 2020	Påmeldingsfrist til kretsstafetten

Påmeldingsavgifter for løp

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

noname
inov



Deltakeravgift opphold og O-landsleir

Tidlig påmelding fredag-onsdag:	kr 3200 (frist 1. mai)
Ordinær påmelding fredag til onsdag:	kr 3500
Fredag til søndag:	kr 1600
Søndag til onsdag:	kr 2400
Etteranmeldingsgebyr:	kr 500 (etter 30. juni)

Påmeldingsavgifter og oppholdsutgifter betales til Østmarka OK v/kasserer, Østbyveien 17, 1474 Lørenskog. 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 7. 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 til Kjenn skole i Lørenskog og er åpent fra kl. 13.00 fredag 31. juli.

Innkvartering

Alle løpere og ledere bor kretsvis i klasserom på Kjenn Ungdomsskole og Solheim Barneskole i Lørenskog. Dusj blir tilgjengelig i Kjennhallen like ved. Alle må ha med sovepose og liggeunderlag (ikke dobbeltmadrass). Kretsene stiller med egne ledere som bor sammen med egne utøvere. Egen innkvartering for trenerne.

Bespisning

All bespisning er på Mailand vgs. med kort gangavstand fra innkvarteringen. Det er fire måltider hver dag, hvorav lunsjen er matpakke alle dagene. Deltakere med spesielle behov/allergier må melde fra til arrangør ved påmelding i eventor. Søndag er det festmiddag/bankett.

Transport og parkering

Området ligger lett tilgjengelig for kollektivtransport. Ta buss til “Lørenskog Sentrum” så vil det være merket derfra. Buss 300 Blystadlia bruker ca. 20 minutter fra Oslo S, tilsvarende bruker Buss 100 Oslo Bussterminal knapt 20 minutter fra Lillestrøm. Alternativt tog til Lørenskog stasjon og buss 67 eller 120 til Haralds vei eller Lørenskog sentrum. 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.

Bading

Overnattingen er nær Langvannet i Lørenskog, her er det mulig å bade. Bading her vil være på kretsenes ansvar, og det er totalforbud etter mørkets frembrudd.

noname inov



Overnatting for foreldre, søsken o.l.

Hotell Thon Triaden vil tilby overnatting til kr 822 for 1 person, og et tillegg på kr 150 for person nummer 2. Se ytterligere informasjon på www.ostmarkaok.no/hl2020. Bookingkode kommer!

Treningsmuligheter

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

Hovedkomiteen

Leder Hovedkomiteen	Hans Olav Hygen	911 23 958
Sportslig leder	Terje Linløkken	90 100 500
O-Landsleiren	June Herredsvela og Ragnhild Brevik	900 50 951
Kommunikasjon	Eldrid Odden Otterlei	950 51 362
Transport/logistikk	Morten Stabell	
Økonomi	Anne Margrete Hammer	414 74 745

Andre nøkkelpersoner

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

