

HL og O-landsleir



PM aktivitets- og treningsdag

3. og 4 august

Som en del av Hovedløpet og O-landsleiren har Østmarka OK gleden av å ønske dere velkommen til årets aktivitets- og treningsdager. På grunn av Koronapandemien må dagen kjøres som to separate arrangement; et med skogspreget og et med park og by. Det er lagt opp et ambisiøst program med mange aktiviteter, så mange at enkelte ikke vil få med seg alt.

Arena

Det er to områder der arrangementet vil foregå: Bingen/Lintjern og Rådhusparken. Se kartutsnitt under.



Treningsgruppe 1-10 skal ha aktiviteter i Rådhusparken på mandag og Bingen på tirsdag. Treningsgruppe 11-20 skal ha aktiviteter i Bingen på mandag og Rådhusparken på tirsdag.

Helt vilt

HL og O-landsleir



Transport

Utøvere som bor på hotellet: Gruppevis felles avmarsj fra hotellet. Se eget oppslag for oppmøtetidspunkter pr gruppe.

Utøvere som ikke bor på hotellet (AOOK): Oppmøte ved Østmarkabanner ved Hageland (Tvers over veien ved Triaden ligger et nedlagt Hageland)

Aktiviteter

Rådhusparken	Bingen/Lintjern
<ul style="list-style-type: none">• Oppgaveløype• Kan-O• Samarbeidsløype• Aktivitetløype• Sprint• Bading• Styrke <p>Sko: Ikke lov med pigger Husk EMITtag, badetøy og håndkle, drikkeflasker</p>	<ul style="list-style-type: none">• Skogs-O trening• Mor-O løp• Pre-O konkurranse• Rebusløype <p>O-sko med pigg kan benyttes Husk EMITtag, skiftetøy, du kan bli våt fra innerst til ytterst, drikkeflasker</p>

Resultater fra gruppeoppgavene publiseres på nettsidene til HL/Oll.

Helt vilt

HL og O-landsleir



Mandag

Gruppe	Oppmøte	Sted og Oppmøtested	På hotellet (est)
1	8:00	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet	16:30
2	8:15	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet	16:45
3	8:30	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet	17:00
4	8:45	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet	17:15
5	9:00	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet	17:30
9	9:15	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet	17:45
10	9:30	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet	17:50
8	9:45	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet	17:35
6	10:00	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet	17:40
7	10:15	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet	17:50
11	9:10	Bingen, Oppmøte Hageland	16:50
12	9:25	Bingen, Oppmøte på hotellet	17:05
13	9:15	Bingen, Oppmøte på hotellet	16:55
14	9:30	Bingen, Oppmøte på hotellet	17:10
15	9:45	Bingen, Oppmøte på hotellet	17:25
16	9:15	Bingen, Oppmøte på hotellet	17:25
17	9:30	Bingen, Oppmøte på hotellet	17:10
18	9:20	Bingen, Oppmøte på hotellet	17:00
19	9:35	Bingen, Oppmøte Hageland	17:15
20	9:50	Bingen, Oppmøte Hageland	17:30

Helt vilt

HL og O-landsleir



Tirsdag

Gruppe	Oppmøtetid	Sted og Oppmøtested
1	9:10	Bingen, Oppmøte på hotellet
2	9:25	Bingen, Oppmøte på hotellet
3	9:15	Bingen, Oppmøte på hotellet
4	9:30	Bingen, Oppmøte på hotellet
5	9:45	Bingen, Oppmøte Hageland
6	9:15	Bingen, Oppmøte Hageland
7	9:30	Bingen, Oppmøte Hageland
8	9:20	Bingen, Oppmøte Hageland
9	9:35	Bingen, Oppmøte på hotellet
10	9:50	Bingen, Oppmøte på hotellet
11	8:00	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet
12	8:15	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet
13	8:30	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet
14	8:45	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet
15	9:00	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet
16	9:15	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet
17	9:30	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet
18	9:45	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet
19	10:00	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet
20	10:15	Rådhusparken, Oppmøte på hotellet

Helt vilt

HL og O-landsleir



Avslutning ca klokken 16.00 på tirsdag (Aktiviteter de er i gang med gjennomføres), før man går gruppevis tilbake til hotellet (AOKutøvere som er i Rådhusparken kan hentes her). De som må reise før varsler gruppeleder og forlater arrangementet i henhold til avtale med leder fra egen krets.

Mat og drikke

Lunsj for alle deles ut på stedet begge dager. Utdelingen vil skje i telt ved Bingen og i partyteltet ved scenen i Rådhusparken (nær kanopadlingen). Ta med egen drikke til hele dagen, minst to flasker.

Toaletter

Det vil være en toalettvogn ved Bingen. I Rådhusparken er det toaletter tilgjengelig i nærheten av scenen samt ved badeplassen (Vangen).

Bading

Det er satt opp en egen aktivitet med bading. Ved denne aktiviteten har vi badevakter fra Lørenskog og Rælingen kappsvømmingsklubb. Instruksjoner fra disse skal følges. Av sikkerhetshensyn er det klare begrensninger på hvor mange som kan bade samtidig, noe som også medfører begrensninger på hvor lenge.

Husk

- Badehåndkle (begge dager)
- Rådhusparken: Badetøy
- Bingen: Du blir våt! Ta med skiftetøy
- Emitag og kompass
- 2 drikkeflasker
- Klær etter vær - du skal være ute hele dagen

Helt vilt

HL og O-landsleir



Smittevern

Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer. HL/OLL har egen smittevernansvarlig som jobber sammen med ledelsen av arrangementet. Anvisningene fra disse skal etterkommes.

Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand eller er i samme aktivitetsgruppe. Under aktivitet har vi i samråd med fagmyndigheter fått OK for å se bort fra 1-meter-regelen. Dette unntaket gjelder kun personer i samme aktivitetsgruppe.

Det vil være håndsprit tilgjengelig på alle postene begge dager. Husk å sprite hender før og etter hver aktivitet!

Helt vilt