

Hovedløpet 2021

Arrangør: Frol IL orientering

Innbydelse til Hovedløpet og O-landsleiren 2021

3.- 8. august

Frol IL orientering ønsker løpere, ledere og trenere velkommen til Levanger for årets hovedløp og o-landsleir!



www.hlo112021.no/

[Instagram: HLOLL2021](#)

[Facebook: HLOLL2021](#)



noname



Hovedløpet 2021

Arrangør: Frol IL orientering

Program

Tirsdag 3.8: Ankomstdag

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

Onsdag 4.8: HL Sprint

HL Sprint i Levanger sentrum
Blomsterseremoni og premieutdeling
Lagledermøte

Torsdag 5.8: HL Langdistanse

HL Langdistanse på Nybrotta
Blomsterseremoni og premieutdeling
Lagledermøte og trenermøte

Fredag 6.8: O-landsleir

Aktiviteter og trening
Disko
Lagledermøte

Lørdag 7.8: O-landsleir

Aktiviteter og trening
Premieutdeling aktivitetsdag
Lagledermøte

Søndag 8.8: Kretsstafett

Levanger ungdomsskole/ Røstad
Premieutdeling
Avreise

Sportslig informasjon

Ankomst og fortrening – tirsdag 3.august

Innsjekk på Levanger ungdomsskole og Frol barneskole fra kl. 12.00 for tilreisende. For å kunne overholde smittevernregler og nødvendig avstand er det i år lagt opp til to overnattingssteder. Det vil komme mer informasjon rundt hvilket overnattingssted man skal møte på.

Fortrening i skog arrangeres i naboterrenget til langdistansen. Kart til fortreningen hentes klubb-/kretsvis i infosentrene på overnattingsstedene. Klubber/kretser som ankommer med egen buss anmodes til å kjøre selv til fortreningen. De som har behov for busstransport til treningen, melder fra om dette i påmeldingen til OLL på eventor. I infokontoret vil det også finnes sprintkart som kan benyttes til trening. Det er gangavstand fra overnattingene til sprinttreningen.



Hovedløpet Sprint – onsdag 4.august



Sprinten foregår i Levanger sentrum. Løpsområdet er preget av sentrumsbebyggelse med kvadratisk gatestruktur, samt områder med parker og mer komplekse bygninger. Det er ikke tillatt å benytte piggsko. Kartet er nytegnet til Hovedløpet 2021, målestokk 1:4000, tegnet iht. ISSprOM 2019, ekvidistanse 2 m og karttrykk på vannfast papir.

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

Hovedløpet Langdistanse – torsdag 5.august

Langdistansen går på kartet Nybrotta. Området består hovedsakelig av granskog av varierende alder med innslag av enkelte større myrer og partier med furu- og blandingskog. I øvre deler finnes typisk detaljfattig og diffust trønderterreng, og i nedre deler finner man mer kontinentalt terreng med raviner og større formasjoner. Det er få stier, men generelt relativt god løpbarhet.



Kartet er nytegnet til Hovedløpet 2021, målestokk 1:10 000, tegnet iht. ISOM 2017, ekvidistanse 5 m og karttrykk på vannfast papir. Alle løyper bortsett fra D/H14-16C vil passere arena underveis i løpet.

Felles for begge konkurranser

Første start begge dager er kl. 10.00. Startlistene vil justeres ut ifra antall deltagere og gjeldende smitteverntiltak. Vil tilbyr liveresultater og arenalyd underveis.

Det vil bli blomsterseremoni på arena umiddelbart etter løpene. Premieutdeling for begge løpene blir på Frol barneskole torsdag ettermiddag. Nærmere informasjon om løpene kommer i PM. Hovedløpet langdistanse er åpnet for publikum. Maks 200 stk, påmelding i Eventor. Vi kan dessverre ikke åpne for publikum på sprinten og kretsstafetten.



Premiering

Det er 1/3 premiering av antall startende på Hovedløpet Sprint og Hovedløpet Lang. På kretsstafetten premieres de seks beste lagene. Det er også premie til laget med mest kreative kostyme.

Klasser og estimerte vinnertider

Klasse	Sprint	Langdistanse
D/H14	13-15 min	30 min
D/H15	13-15 min	35 min
D/H16	13-15 min	40 min
D/H14-16C		30 min
Kretsstafett		
DHHD	13-15 min per etappe	

Tidtakingssystem

Det benyttes emiTag til tidtaking på alle distanser. På sprint og kretsstafetten benytte emiTag også til kvittering. På langdistansen benyttes Emit løperbrikke som kvittering og emiTag til tidtaking. Se informasjon om batteribytte for emiTag-brikker på [Emit sine hjemmesider](#).

Terrengsperring

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

Forbehold om avlysning

En forutsetning for gjennomføring av HL/OLL er at de gjeldende smitteverntiltak som omfatter arrangementet, er av en slik art at kommuneoverlegen i Levanger kommune gir klarsignal til gjennomføring av arrangementet.



O-Landsleiren (OLL)

Aktivitets- og treningsgrupper

På grunn av smittevern hensyn er årets deltagere delt i to hovedpuljer på to ulike overnattingssteder, Frol barneskole og Levanger ungdomsskole. Disse to hovedpuljene blir også fordelt på to ulike områder på aktivitetsdagen. Innad i puljene vil deltakerne fordeles gruppevis på ulike aktiviteter og treninger.

Det er gangavstand fra overnattingsstedene til start på aktivitetsdagen. 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 – fredag 6. og lørdag 7. august

Spennende og morsomme lagkonkurranser med blant annet Mor-O-løp står på programmet. Nærmere informasjon kommer i egen PM.

På fredag kveld blir det disko på Levanger ungdomsskole. Det blir rigget scene og det er leid inn DJ. Vi har også en overraskelse på lur!

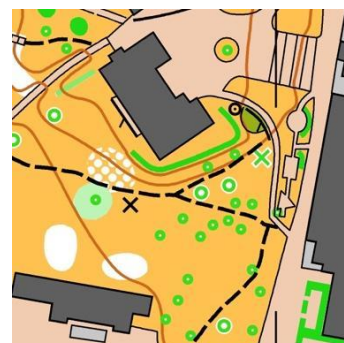
Treningsdagen består av et tredelt opplegg med momenttrening i Børsåsen. Deltakerne blir busset til start fra overnattingsstedet. Fra Børsåsen og tilbake til overnattingen blir det en quizløype. Nærmere informasjon kommer i egen PM.

O-Landsleiren avsluttes søndag med kretsstafett.

Kretsstafett søndag 8. august

Kretsstafetten går på campus til Nord universitet på Røstad i Levanger. Området består av kombinert skole- og parkområde med innslag av små skogspartier. Kartet er revidert 2021, målestokk 1:4000, tegnet iht. ISSprOM 2019, ekvidistanse 2 m.

Det er gangavstand fra overnattingene til løpsområdet. Stafetten arrangeres som sprintstafett med etappefordeling DHHD, med start klokken 10.00.





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:

23. juni 2021	Ordinær påmeldingsfrist for utøvere og kretsenes ledere
7. juli 2021	Siste frist for betaling av deltakeravgift for O-Landsleiren
21. juli 2021	Siste frist for etteranmelding til HL/OLL forutsatt ledig kapasitet
6. august 2021	Siste frist for påmelding kretsstafetten

Påmeldingsavgifter for HL

HL Sprint	kr 560 (Inklusive kr 100,- i reisefordeling)
HL Langdistanse	kr 560
Etteranmeldingsgebyr	+50 % av påmeldingsavgiften
Leie av brikke	kr 30 per løp

Påmeldingsavgifter for løpene vil bli fakturert klubbene i etterkant av løpene.

Deltakeravgift opphold og O-landsleir (OLL) for utøvere og ledere

Ordinær påmelding tirsdag til søndag:	kr 3500 (overnatting inkludert)
Tirsdag til torsdag:	kr 1500 (overnatting inkludert)
Torsdag til søndag:	kr 2000 (overnatting inkludert)
Etteranmeldingsgebyr:	kr 1000 (etter 23. juni)



Deltakeravgift OLL betales til Frol IL v/kasserer Rolf Alstad, Rinnvegen 11, 7609 Levanger. Kontonummer er 4202.10.54180 og betalingen merkes løper, klubb og krets. Spørsmål vedrørende betaling sendes til rolfalstad@me.com. NB! Påmelding er bindende og gyldig når betaling er mottatt. Seneste tidspunkt for innbetaling er tirsdag 7. juli 2021. Ved sykdom refunderes ikke påmeldings – eller oppholdsutgifter av arrangør, da dette er å regne som en pakkereise og dekkes gjennom eget forsikringselskap.

Generell informasjon

Informasjonssenter

Det vil i år bli to informasjonssenter. Ett ved Frol barneskole og ett ved Levanger ungdomsskole. Bemanning ankomstdag tirsdag 3. august vil være fra kl 12.00 til kl 20.00. Informasjonssentrene vil også være bemannet hver dag under arrangementet fra kl. 07.30-10.00 og fra 17.00-20.00.

Smittevern

Frol IL Orientering følger overordnede myndigheter sine råd om smittevern og NOF sin [veileder](#) for gjennomføring av o-løp. Frol IL har utarbeidet en egen smittevernplan for HL/OLL i tett samarbeid med kommuneoverlegen i Levanger. Denne vil oppdateres løpende fram mot arrangementet. Det er opprettet en egen smittevernansvarlig i klubben som har ansvaret for smittevern under HL/OLL.

Innkvartering

Grunnet smittevernhensyn er årets deltagere delt i to hovedpuljer fordelt på to ulike skoler, Frol barneskole og Levanger ungdomsskole. Skolene ligger i nær tilknytning til hverandre. Løpere og ledere vil bli innkvartert kretsvis på klasserom etter at alle er inndelt i kohorter etter påmeldingsfrist er utgått. Alle må ha med seg sovepose og liggeunderlag.

Bespising

Det vil bli servert sen middag på ankomstdag tirsdag. Under resten av oppholdet er det lagt opp til 4 måltider pr. dag. Frokost, middag og kveldsmat serveres på skolene hvor deltakerne bor. Lunsj må hver enkelt smøre seg selv på løpsdagene. På aktivitets- og treningsdagen får



deltakerne servert lunsj ute i skogen. Deltakere med spesielle behov/allergier må melde fra til arrangør ved påmelding i eventor.

Transport og parkering

Levanger ligger knappe 5 mil fra Trondheim Lufthavn Værnes. Vi tilbyr busstransport fra flyplassen til overnattingsstedene, forutsatt stor nok interesse. Det er også mulig å ta toget til Levanger. Fra Levanger stasjon er det ca. 1,5 km til begge overnattingsstedene. Lokaltoget stopper også ved Røstad stasjon som ligger ca. 700 m fra ungdomsskolen.

All aktivitet vil enten foregå i gangavstand eller med inkludert busstransport. Det blir busstransport til og fra langdistansen, og til start på treningsdagen. Det er parkering på arena for de som har meldt seg på som publikum på Hovedløpet Langdistanse. Vi tilbyr også busstransport til Værnes etter kretsstafetten på søndag.

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 2021 og frem til arrangementet. Info på www.hloll2021.no.



noname



Hovedløpet 2021

Arrangør: Frol IL orientering

Hovedkomitéen

Leder Hovedkomitéen	Jo Langøygaard	917 93 482
Løpsleder	Ulf Forseth Indgaard	482 51 089
O-Landsleiren	Lena Alstad Heidi Stendahl	913 06 148 915 15 272
Marked / PR	Carl Petter Lyngen Kajsa Stina Sandstad	414 55 978 970 30 034
Overnatting	Gro Teodorsen	959 00 410
Transport	Jo Severin Matberg	456 08 741
Bespising	Ann-Kristin Alstad	951 91 219
Økonomi	Rolf Alstad	975 80 515
Kart/teknisk	Lars Sandstad Skjeset	913 87 679
Medisinsk ansvarlig	Eivind Ness-Jensen	918 60 549

Andre nøkkelpersoner

Løypelegger HL Sprint	Sindre Johannessen
Løypelegger HL Lang	Yngve Skogstad
Teknisk delegert (NOF)	Jan Arild Johnsen
Teknisk delegert HL Sprint	Tor Ove Hallem, Verdal OK
Teknisk delegert HL Lang	Terje Rønning, OK Skøyнар



noname



Hovedløpet 2021

Arrangør: Frol IL orientering

VI TAKKER VÅRE SPONSORER:

GULLSPONSOR



SØLVSPONSORER



noname