



PM AKTIVITETS- OG TRENINGSDAG

6.-7.august

(oppdatert 05.august)

Som en del av Hovedløpet og O-landsleiren har Frol IL Orientering gleden av å ønske dere velkommen til årets aktivitets- og treningsdager. På grunn av koronapandemien må dagene kjøres delvis som to separate arrangement.

Arena

Arena for aktivitetsdagen er Staupsmarka og Staupshaugen.

Arena for treningsdagen er Børsåsen.

AKTIVITETSDAG - Fredag 6. august

Aktivitetsdag Staupshaugen og Staupsmarka

Under aktivitetsløypen skal dere gjennom 10 ulike aktiviteter. Det gjelder å jobbe godt innad i gruppen, teambuilding kan virkelig lønne seg. Treningsgruppene/fargegruppene skal konkurrere seg imellom og den gruppen som i løpet av dagen har sanket flest poeng vinner.

Pga. smittevernhensyn er årets HL-OLL deltagere delt i to hovedpuljer på to ulike overnattingssteder, Frol barneskole og Levanger ungdomsskole. Disse to hovedpuljene blir fordelt på to ulike områder på aktivitetsdagen. Pulje 1 til 9 som bor på Frol barneskole skal være i Staupshaugen og pulje 11 til 19 som bor på Levanger ungdomsskole skal være i Staupsmarka (se oversiktskart aktivitetsdag).

Etter lunsj blir det Mor-O-løp med start fra Staupsmarka Gapahuk (lunsjsted). Etter oppsatt startliste, der to og to treningsgrupper/fargegrupper starter samtidig. Rangering etter alder og kjønn i etterkant på resultatliste. Det er også tilbud om C-nivå. Egen resultatliste for C-nivå. Kretsledere og de unge trenerne kan også løpe gjennom løypa rett etter siste start for deltakerne. Første start på Mor-o-løp blir ca. kl. 14.30. Lykke til!

noname



Samlingsplass



Gruppene samles her for lunsj før start på Mor-O-løpet.

Dette bør du ha med

Gode turklær og sko. Samt joggesko til Mor-O-løpet senere på dagen. En sekk med ekstra klær, vann og sitteunderlag. Brikke og kompass til Mor-O-løpet senere på dagen.

Transport av sekker

Sekkene vil bli transportert tilbake fra lunsjstedet og til skolene. Husk og merk sekkene.

noname



Mat

Dere vil få servert frukt og yoghurt halvveis i løypa.

Lunsj vil bli servert etter endt løype ved Staupsmarka Gapahuk. Det vil også være toalett tilgjengelig der (se samlingsplass).

Startliste aktivitetssdagen

Gruppe	Post 1	Post 2	Post 3	Post 4	Post 5	Post 6	Post 7	Post 8	Post 9	Post 10
1	9:00	9:25	9:50	10:15	10:40	11:05	11:30	11:55	12:20	12:45
2	12:45	9:00	9:25	9:50	10:15	10:40	11:05	11:30	11:55	12:20
3	12:20	12:45	9:00	9:25	9:50	10:15	10:40	11:05	11:30	11:55
4	11:55	12:20	12:45	9:00	9:25	9:50	10:15	10:40	11:05	11:30
5	11:30	11:55	12:20	12:45	9:00	9:25	9:50	10:15	10:40	11:05
6	11:05	11:30	11:55	12:20	12:45	9:00	9:25	9:50	10:15	10:40
7	10:40	11:05	11:30	11:55	12:20	12:45	9:00	9:25	9:50	10:15
8	10:15	10:40	11:05	11:30	11:55	12:20	12:45	9:00	9:25	9:50
9	9:50	10:15	10:40	11:05	11:30	11:55	12:20	12:45	9:00	9:25
11	9:30	9:55	10:20	10:45	11:10	11:35	12:00	12:25	12:50	13:15
12	13:15	9:30	9:55	10:20	10:45	11:10	11:35	12:00	12:25	12:50
13	12:50	13:15	9:30	9:55	10:20	10:45	11:10	11:35	12:00	12:25
14	12:25	12:50	13:15	9:30	9:55	10:20	10:45	11:10	11:35	12:00
15	12:00	12:25	12:50	13:15	9:30	9:55	10:20	10:45	11:10	11:35
16	11:35	12:00	12:25	12:50	13:15	9:30	9:55	10:20	10:45	11:10
17	11:10	11:35	12:00	12:25	12:50	13:15	9:30	9:55	10:20	10:45
18	10:45	11:10	11:35	12:00	12:25	12:50	13:15	9:30	9:55	10:20
19	10:20	10:45	11:10	11:35	12:00	12:25	12:50	13:15	9:30	9:55



Hvordan komme til start?

Det tar ca. 30-40 min med rolig gange fra overnattingsstedet langs merket vei.

Gruppe 1-9 som bor på Frol må gå fra skolen kl 08:15 og være klar på sin første aktivitetspost kl 09:00. Dere følger orange og hvite merkebånd.

Gruppe 11-19 fra LUSK må gå fra skolen kl 08:45 og være klar ved sin første aktivitetspost kl 09:30. Dere følger røde merkebånd.

OBS! Gruppe 1-9 må forflytte seg fra Staupshaugen til lunsjstedet. Dere følger da rød merking etter avsluttet aktivitet, til Staupsmarka for lunsj.

Se eventuelt oversiktskart aktivitetsdag.

Startliste Mor-O-løpet

Gruppe	Starttid		Gruppe	Starttid
1	14:30		11	15:05
2			12	
3	14:37		13	15:12
4			14	
5	14:44		15	15:19
6			16	
7	14:51		17	15:26
8			18	
9	14:58		19	15:33

Med fokus på miljø

Det er viktig for oss å poengtere sporløs ferdsel, det skal ikke ligge igjen noe søppel etter OLL deltager. Plukk med deg søppel og kast den ved egnet sted, eller tilbake på overnattingen.

Øvrig program fredag 6.august

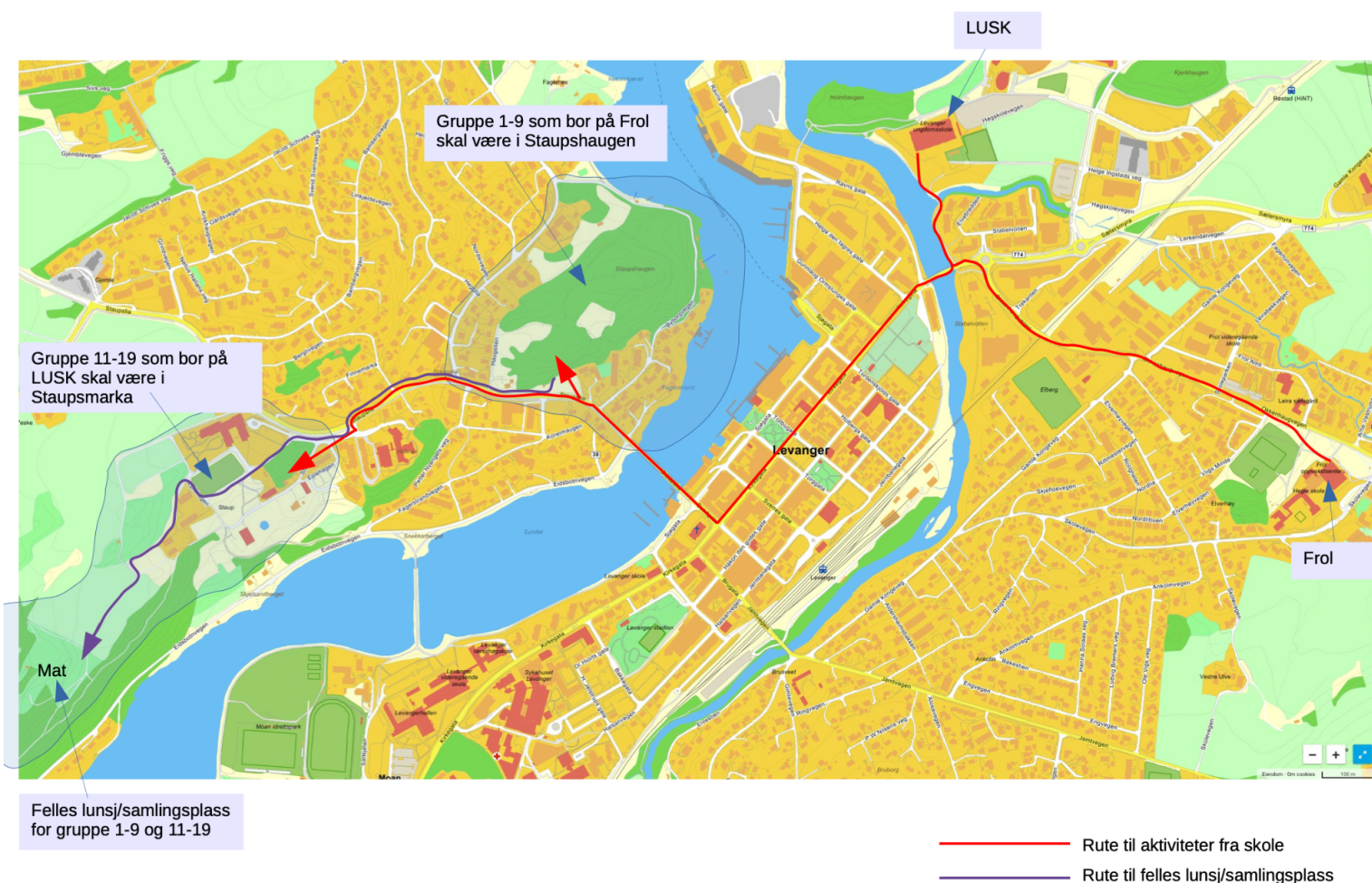
Middag puljevis etter oppsatt tidskjema.



Disko

Det vil bli disko på området utenfor Levanger ungdomsskole på kvelden. Det blir rigget scene og det er leid inn DJ, samt en overraskelse på lur.

Oversiktskart aktivitetsdag



Aktivitetsdagen foregår i to separate områder. Gruppene samles til felles lunsj på samlingsplass (nedre venstre hjørne). Herfra starter Mor-O-løpet (se samlingsplass).



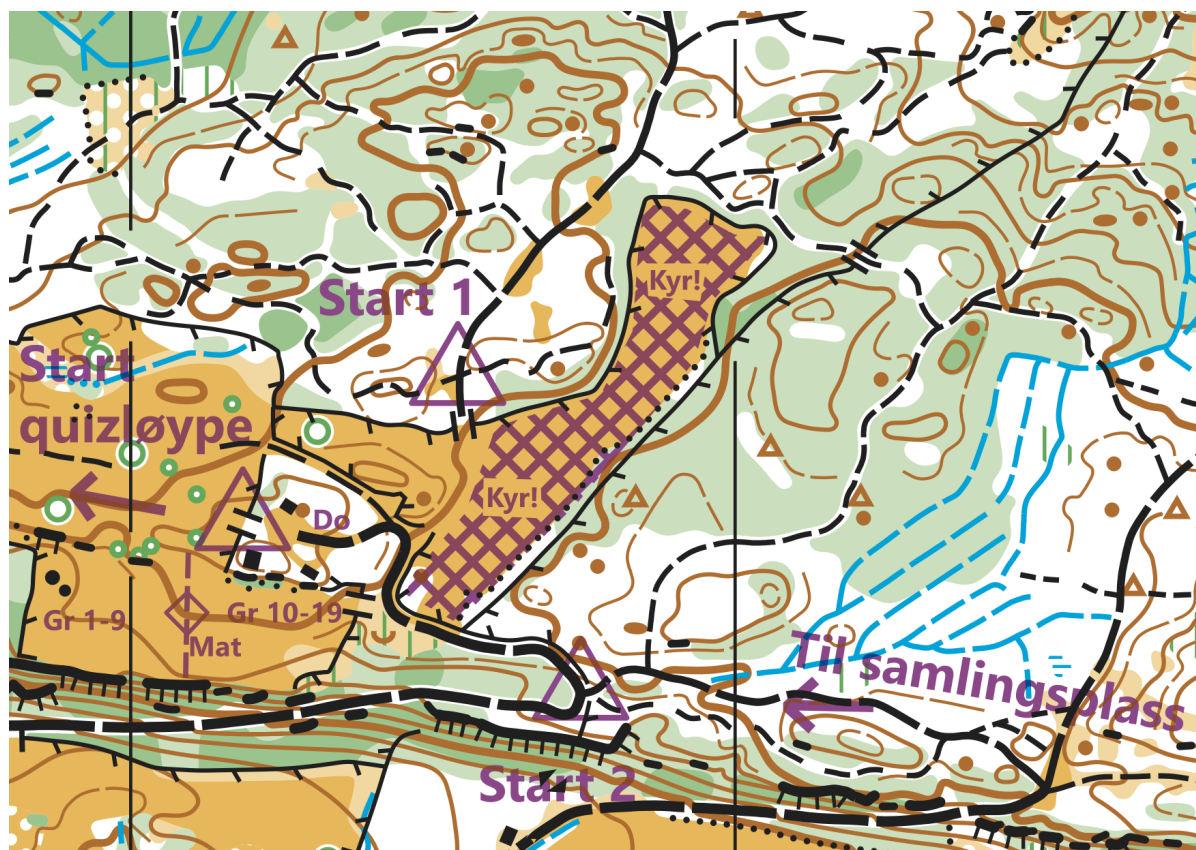
TRENINGSDAG - Lørdag 7. august

Treningsdag Børsåsen

Det blir momenttrening i skog i Børsåsen, med flere ulike løyper å velge blant. Se tabell for starttiden i Børsåsen (tidsskjema treningsdag).

På vei tilbake skal dere igjennom en Quizløype med målgang og innlevering utenfor Rema 1000 Røstad. Quizløypen starter puljevis etter oppsatt starttid. Se tabell for avgang Børsåsen/start quizløype.

Samlingsplass





Dette bør du ha med

Gode treningsklær og terrengsko. En sekk med ekstra klær, vann, sitteunderlag og kompass. Sekker vil bli transportert tilbake til skolene etter endt lunsj. Husk merking av sekkene med det gule båndet.

Mat

Lunsj serveres etter endt trening oppe på toppen av Børsåsen. Det er tilgjengelig toalett ved lunsjstedet.

Hvordan komme til start?

Det blir buss fra hver skole, avgang i oppsatte treningsgrupper/fargegrupper. Møt opp senest 10 min. før avreise. Bussene går fra samme sted som på HL lang.

Det skal brukes munnbind under all busstransport og hender skal sprites ved ombordstigning. Munnbind og sprit utdeles av sjåføren.

		Tidsskjema Treningsdag			
Buss nr.	Gruppe	Avreise til Børsåsen	Starter økt	Lunsj	Avreise fra Børsåsen
1	Trenere	8:00			
2	1+2	08:30	9:00	10:15	11:15
3	3+4	08:55	9:25	10:40	11:40
4	5+6	09:20	9:50	11:05	12:05
5	7+8	09:45	10:15	11:30	12:30
6	9	10:10	10:40	11:55	12:55
7	11+12	10:35	11:05	12:20	13:20
8	13+14	11:00	11:30	12:45	13:45
9	15+16	11:25	11:55	13:10	14:10
10	17+18	11:50	12:20	13:35	14:35
11	19	12:15	12:45	14:00	15:00



Med fokus på miljø

Det er viktig for oss å poengtere sporløs ferdsel, det skal ikke ligge igjen noe søppel etter OLL deltager.

Øvrig program lørdag 7.august

Middag puljevis etter oppsatt tidskjema.

Premieutdeling og underholdning

På kvelden blir det premieutdeling og underholdning samlet på Frol barneskole. Det er premiering i Quizløypa, Mor-O-Løpet og aktivitetssdagen.

Smittevern

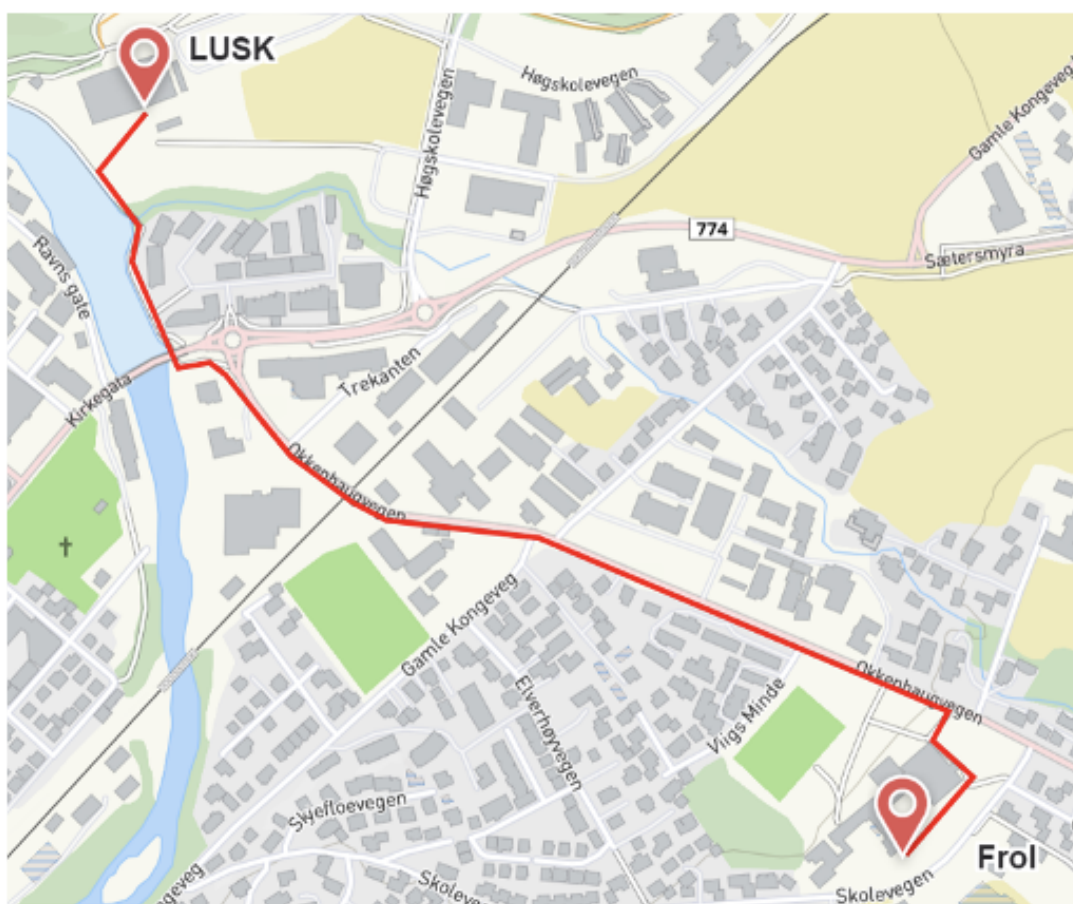
For utøvere under 20 år og støtteapparat er det ikke krav om å holde 1 meters avstand, men vi oppfordrer alle til å tenke smittevern, inkludert god hånd- og hostehygiene med hyppig vask/spriting av hender og hosting i albuekrøken.

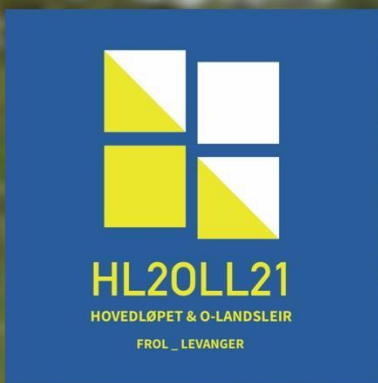




Gangvei LUSK - Frol

Kartet under viser gangvei mellom LUSK og Frol. Denne skal kun benyttes ved fellessamlinger på ett av overnattingsstedene. På grunn av smittevern må kohortene holdes adskilt så fremt det ikke legges opp til at begge to kan samles





Hovedløpet 2021

Arrangør: Frol IL orientering

VI TAKKER VÅRE SPONSORER:

GULLSPONSOR



SØLVSPONSORER

