

Opphold og overnatting

Overnatting

Vi har i år to overnattingssteder med to skolekohorter med maks 200 stk grunnet smittevern. Disse kohortene skal til enhver tid holdes fraskilt og vi ber innstendig om at besøk mellom skolene unngås. Vi legger til rette med sperrebånd o.l. ved arrangementer hvor begge kohortene samles. Sperrebånd og vakter skal respekteres.

De to overnattingsstedene er Frol barneskole (Frol) og Levanger ungdomsskole (LUSK). Vi har fordelt kretsene på de to skolene og ber om oppmøte på respektive overnattingssted for innkvartering.

Farge-/treningsgrupper

Alle deltagere og ledere er fordelt på treningsgrupper/mindre kohorter med egen fargekode grunnet smittevernhensyn. Alle SKAL under hele oppholdet følge sin fargegruppe. Dette gjelder hele tiden som under bespisning, overnatting, transport og trening etc.

Det skal til enhver tid være en voksen som er ansvarlig for hver fargegruppe. Lederne er selv ansvarlig for internt bytte mellom lederne hvis nødvendig.

Vi har etter ønske fra kretslederne satt opp treningsgrupper/mindre kohorter etter krets og alder så langt det lar seg gjøre.

Velkomstgave og armbånd

Alle vil få utdelt en velkomstgave ved ankomst. Dette er i år et handlenett som inneholder informasjonshefte og to armbånd. Fargearmbåndet av plast skal festes rundt håndleddet og brukes til enhver tid, og representerer den fargekohort den enkelte tilhører. Det finnes også et gult papirbånd i posen som skal brukes på sekken/bagen dere har med på arena og aktivitets-/treningsdagen. Her skriver du Navn og Klasse på båndet og fester det til sekken/bagen du tar med deg.



Fordelingen på skolene er slik:

Frol barneskole: Frol barneskole - Google Maps

Agder O-krets
Akershus/Oslo O-krets
Innlandet O-krets
Østfold O-krets

LUSK: Levanger ungdomsskole - Google Maps

Buskerud O-krets
Hordaland O-krets
Møre og Romsdal O-krets
Nordland O-krets
Nord-Trøndelag O-krets
Rogaland O-krets
Sogn og Fjordane O-krets
Sør-Trøndelag O-krets
Troms O-krets
Vestfold/Telemark O-krets

Pakke- og huskeliste for løpere, lagledere, trenere

(Husk å merke utstyr med navn)

Ta med:

- Mat og drikke til reisen hvis du skal reise langt
- Ekstra tørrmat og drikke til ankomstdag!! (Første måltid er middag tirsdag)
- Sovepose og liggeunderlag beregnet for en person (ikke dobbelmadrass)
- Nok o-tøy og treningstøy, minimum 3 sett. Husk klubbdrakta til Hovedløpet!
- Klubbens overtrekksjakke
- O-sko (til skogsløp og sprint) og joggesko
- Regntøy og fritidstøy
- Innesko
- EKT-brikke/ emiTag
- Kompass – gjerne 2 hvis du har
- Løs postbeskrivelsesholder
- Gnagsårplaster og sportstape og annet
- Toalettsaker (tannbørste, tannkrem, shampo, solkrem, myggstift m.m.)
- Badetøy og badehåndkle
- En ryggsekk til trenings og aktivitetsdagen, drikkeflasker og matpakke

noname



- Drikkeflaske gjerne 2 stk, man trenger mye drikke gjennom aktivitetsdagen og treningsdagen
- Papir og skrivesaker
- Evt billett til reise
- Lommepenger/bankkort
- All informasjon du har mottatt, kan evt skrive det ut og ta med

Kjekt å ha:

- Liten stol
- Fotball/frisbee/volleyball
- Kamera
- Solbriller
- Kortspill
- Mobiltelefon + lader. Legg inn ledernes tlf.nr før avreise.
- Paraply

Spesielt for ledere:

- Ta med regnly-telt for kretsens løpere

Åpningstider info kontor:

Tirsdag 3/8: 12.00 – 22.00

Onsdag 4/8: 07.00 – 12.00 og 17.00 – 20.00

Torsdag 5/8: 07.00 – 12.00 og 17.00 – 20.00

Fredag 6/8: 07.00 – 12.00 og 17.00 – 20.00

Lørdag 7/8: 07.00 – 12.00 og 17.00 – 20.00

Søndag 8/8: 07.00 – 12.00

Det finnes et infokontor ved hvert overnattingssted.

noname



Dører

Ytterdørene på skolene vil være åpne mellom kl. 06.00 og 22.00.
Klasserom kan låses på dagtid ved henvendelse til infokontoret/vakt.

Ordensregler under HL/OLL 2021

Om tid og respekt

1. Møt alltid presis. Det er ditt ansvar å være på rett sted til rett tid og med rett utstyr
2. Lytt godt til alle beskjeder som blir gitt
3. Hold deg oppdatert på skriftlig informasjon
4. Respekter køordninger, romfordelinger og andre regler for HLOLL 2021

Om orden og renslighet

5. Vask dere på hendene før alle måltider og etter alle toalettbesøk
6. Dusj etter trening/løp
7. O-sko tas av og settes på anvist plass
8. Hold rommet ryddig
9. Kast søppel i søppelbøtter og når bøtten er full, knyt den igjen og kast den i store containeren ute. Sett opp i ny pose i søppelbøtten

Om helse og sikkerhet

10. Blir du syk, si ifra
11. Er du redd, si ifra
12. Ser du noen slå seg eller holder på å skade seg, hjelp til og si ifra
13. Pass på dine verdisaker, arrangøren tar ikke ansvar

Om trivsel og vennskap

14. Ikke la noen stå alene i et hjørne, Finn deg en ny venn
15. Vær positiv, inkluderende og møt opp med et smil

noname



Om å få næring, og kle seg før og etter løp/trening

16. Uten mat og drikke, duger helten ikke. Ha med egen drikkeflaske
17. Husk å smøre stor matpakke til lunsj og ta med en frukt
18. Kle deg etter vær og vind. Skift raskt til tørt tøy etter trening/løp

Om å legge seg

19. Være på rommet senest kl 22.30
20. Det skal være ro på rommet kl 23.00
21. Legg hodet på puten, la resten av kroppen roe seg ned, lukk øynene og sov godt!

Om korona og smitteverntiltak

22. Unngå nærkontakt så sant det lar seg gjøre
23. Husk å vaske hendene oftere enn ellers
24. Det skal være håndsprit tilgjengelig på løp, på skolene og under aktivitetsdagene/treningsdagene. Bruk disse ofte

HUSK Å HA DET VELDIG GØY PÅ LØP OG PÅ FRITIDEN. BLI KJENT MED NYE VENNER!!

noname



Mat og bespisning

Vi har i år matservering på begge overnattingene slik at ikke skolekohortene skal blandes. På Levanger ungdomsskole serveres det i kantina, på Frol barneskole skjer bespisningen i hallen.

Alle blir delt inn i fargekohorter, og hver farge får tildelt egne bord slik at fargekohortene ikke blandes. Frokost og kveldsmat spises til fritt tidspunkt innenfor gitt tid, mens ved middag deles det opp i to puljer på begge skolene. Da må bespisningen skje til det tidspunkt man er satt opp på.

Ved frokost må utøvere, trenere og ledere smøre seg matpakke selv og ta med egne drikkeflasker. Det vil også bli satt frem frukt for å ta med seg. På fredag og lørdag blir det også servert lunsj i skogen, en halv Bigbite (grov med ost og skinke) den ene dagen og grilling av hamburger den andre dagen. Her må hver enkelt vurdere selv om de trenger å smøre seg ekstra matpakke. Det vil også bli servert drikke til maten. Før avreise på søndag deles det ut kyllingwrap med drikke.

Det blir satt ut håndsprit ved serveringsbordene og det er viktig at alle tar dette både før og etter de forsyner seg. Det vil bli brukt engangskopper, -fat og -bestikk. Alle må være flinke til å rydde og kaste dette etter seg.

Middagsmeny:

Tirsdag: Lasagne med salat og brød
Onsdag: Kjøttkaker med grønnsaker og potet
Torsdag: Thaigryte med kylling og ris
Fredag: Tacogryte med salat og nachos
Lørdag: Pasta Carbonara med brød og salat

noname



Tidspunkt måltider:

		FROL		LUSK	
Tirsdag					
Middag	19:30-20:30	5 Lyseblå	8 Burgunder	15 Neonblå	18 Turkis
		6 Mørkegrønn	9 Matt Grønn	16 Rosa	19 Svart
		7 Kongeblå		17 Mellomblå	
	20:30-21:30	1 Rød	4 Lilla	11 Cranberry	13 Neongrønn
		2 Neonoransje	Ungdomstrenere	12 Orange	14 Neonrosa
		3 Lime			
Onsdag					
Frokost	07:00-09:00				
Middag	16:00-16:45	D14 H15 D16		D14 H15 D16	
	17:00-17:45	H14 D15 H16		H14 D15 H16	
		Ungdomstrenere			
Kveldsmat	20:30-22:00				
Torsdag					
Frokost	07:00-09:00				
Middag	16:00-16:45	D14 H14-16C H15 H16		D14 H14 D14-16C H14-16C H16	
	17:00-17:45	H14 D14-16C D15 D16		D15 H15 D16	
		Ungdomstrenere			
Kveldsmat	20:30-22:00				
Fredag					
Frokost	07:00-08:30				
Lunsj	11:00	Yoghurt og frukt		Yoghurt og frukt	
		13:15-14:15		13:45-14:45	
		Halv Bigbite (grov) med ost og skinke		Halv Bigbite (grov) med ost og skinke	
Middag	16:30-17:15	1 Rød	4 Lilla	11 Cranberry	13 Neongrønn
		2 Neonoransje	Ungdomstrenere	12 Orange	14 Neonrosa
		3 Lime			
	17:30-18:15	5 Lyseblå	8 Burgunder	15 Neonblå	18 Turkis
		6 Mørkegrønn	9 Matt Grønn	16 Rosa	19 Svart
		7 Kongeblå		17 Mellomblå	
Kveldmat	20:30-22:00				
Lørdag					
Frokost	07:00-09:00				
Lunsj	10:15-14:00	Grilling i skogen		Grilling i skogen	
		To hamburgere per person		To hamburgere per person	
		(se egen plan for dagen)		(se egen plan for dagen)	
		Lurt å smøre seg matpakke i tillegg		Lurt å smøre seg matpakke i tillegg	
Middag	19:00-19:45	1 Rød	4 Lilla	11 Cranberry	13 Neongrønn
		2 Neonoransje	Ungdomstrenere	12 Orange	14 Neonrosa
		3 Lime			
	19:45-20:30	5 Lyseblå	8 Burgunder	15 Neonblå	18 Turkis
		6 Mørkegrønn	9 Matt Grønn	16 Rosa	19 Svart
		7 Kongeblå		17 Mellomblå	
Søndag					
Frokost	07:00-08:30				
Lunsj	Ca. 11:00	Kyllingwrap før avreise		Kyllingwrap før avreise	

noname



Transport til og fra

Buss fra Værnes 3. august vil kjøre til begge overnattingsstedene. Oppdatert tidsplan legges ut på hjemmesiden mandag 2. august.

Buss til fortrening skog går fra hvert overnattingssted med retur til samme sted. Sted for påstigning for hver skole, se kartutsnitt. De som har bestilt buss til fortrening vil få et avreisetidspunkt ut fra ankomsttid til Levanger. Dette legges ut på hjemmesida mandag 2. august.

Busstransport til HL lang og treningsdagen i Børsåsen er obligatorisk for samtlige deltakere og ungdomstrenere. Se respektive PM.

Retur til Værnes etter kretsstafetten skjer fortløpende fra kl 12:30. Også på denne bussturen skal man følge sin kohort slik at vi ikke blander gruppene. Påstigning i busslomma ved LUSK. Se kartutsnitt.

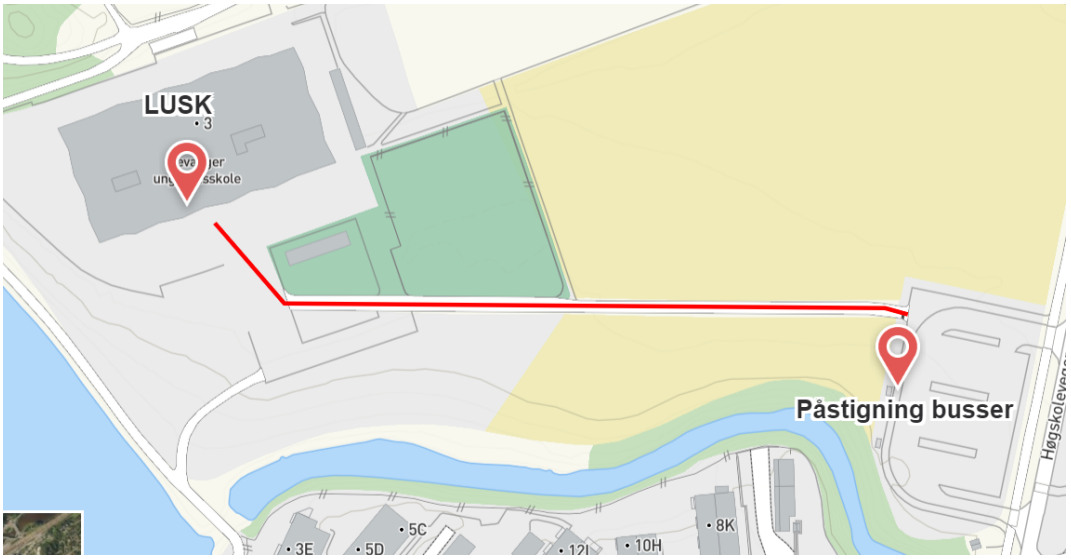
Det skal brukes munnbind under all busstransport og hender skal sprites ved ombordstigning. Munnbind og håndsprit utdeles av sjåføren.

Parkering
Busser som blir stående på Levanger under arrangementet kan stå på parkeringsplassen/busslomma ved LUSK (Levanger ungdomsskole). Det er samme sted som påstigning av busser ifm. transport til løp og trening. Se kartutsnitt.
Privatbiler som blir stående noen dager kan også parkere her, evt ved Frol barneskole.

noname



Påstigning for busser fra Levanger ungdomsskole (LUSK)



Påstigning for buss fra Frol barneskole (Frol)



noname



VI TAKKER VÅRE SPONSORER:

GULLSPONSOR

SpareBank 1 SMN

SØLVSPONSORER

ELMAN ELEKTRIKER

RETURA
74 02 88 40 www.retura-ir.no

stroo

REMA 1000 RØSTAD

NVii

grønne folk
GRØNN MAT FRA GRØNNE FOLK

noname