



Innbydelse til Hovedløpet og O-landsleir 5. – 10. august 2022

Sandnes Idrettslag ønsker løpere, ledere og
trenere velkommen til Sandnes
for årets hovedløp og o-landsleir!



www.hloll2022.no

[Instagram: hloll_2022](#)

[Facebook: hloll2022](#)





PROGRAM

Fredag 5.8 Ankomstdag

Ankomst
Fortrening (skog/sprint)
Lagledermøte

Lørdag 6.8 HL Lang

HL Lang på Kubbetjørn
Blomsterseremoni og premieutdeling

Lagledermøte

Søndag 7.8 HL Sprint

HL Sprint på Austrått
Blomsterseremoni og premieutdeling

Lagleder- og trenermøte

Mandag 8.8 O-landsleir

Aktiviteter, konkurranser og morroløp
Lagleder- og trenermøte
Disko

Tirsdag 9.8 O-landsleir

Treningsdag
Lagleder- og trenermøte

Onsdag 10.8 Kretsstafett

Kretsstafett på Austrått
Premieutdeling

Avreise ca kl 13:00

SPORTSLIG INFORMASJON

Ankomst og fortrening

– fredag 5. august

Innsjekk på Høyland & Iglemyr skole ved ankomst. Det vil komme mer informasjon når det gjelder hvilket overnattingsted man skal møte på.

Fortrening i skog arrangeres i naboterrenget til langdistansen. Kart til fortrening hentes i infosenter på overnattingssteder. Det vil være busstransport til trening fra Austråthallen gjennom dagen. I infosenter vil det også finnes sprintkart som kan benyttes til trening. Det er gangavstand fra overnattingssteder til sprinttrening.

Det er mulig å ankomme overnattingssted torsdag 4. august etter nærmere avtale med ansvarlig for overnatting.





Hovedløpet Lang – lørdag 6. august

Langdistansen går på kartet Kubbetjørn, i et sentrumsnært terreng nordøst for Sandnes sentrum. Terrenget er kupert og vekslende mellom åpent, furuskog og løvskog. En del berg i dagen. Det er en del turstier i terrenget.

Kartet er synfart og revidert av Skogsopplevelser (v/Oddvar Taksdal) til Hovedløpet 2022, målestokk 1:10 000, tegnet iht. ISOM 2017, ekvidistanse 5 m og kartrykk på vannfast papir.



Hovedløpet Sprint – søndag 7. august

Løpsområdet for HL Sprint er i bydelen Austrått i utkanten av Sandnes Sentrum.

Løpsområdet består av bebyggelse med eneboliger og noe lavblokker i tillegg til idrettsanlegg, skoler og andre offentlige bygg. Underlaget vil primært være asfalt, grus og plen. Det er ikke tillatt med piggsko.

Kartet er nytegnet av SkogsOpplevelser (v/Ørjan Ravndal) til Hovedløpet 2022 i henhold til [ISSprOM 2019-2](#) fra januar 2022.

For å gjøre løypene mer utfordrende, vil det bli brukt kunstige sperringer. Disse vil være merket på løpskartet og i løpsområdet i henhold til [ISSprOM 2019-2](#). For å oppnå Fair Play er det viktig at løperne er forberedt på dette, sammen med annet som er [forbudt å passere i sprint](#).

Begge skolene brukt til overnatting for O-landsleiren er innenfor [terrengsperringen for sprint](#) og det vil være restriksjoner på bevegelse i området frem til etter sprinten er avsluttet.

Det er gangavstand fra overnatting til karanteneområdet på løpsdagen.





Felles for begge konkurranser

Første start begge dager er kl 11:00. Startlistene vil justeres basert på antall deltagere. Vi tilbyr liveresultater og arenalyd underveis.

Det vil bli blomsterseremoni og premieutdeling umiddelbart etter løpene på arenaen. Nærmere informasjon om løpene kommer i PM.

Det vil være tilrettelagt for publikum på arena, og innholdsrik kiosk.



Premiering

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

Klasser og estimerte vinnertider

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



Tidtakningssystem

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

Terrengsperring

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

O-LANDSLEIREN (OLL)

Aktivitets- og treningsdag - mandag 8. og tirsdag 9. august

Spennende og morsomme lagkonkurranser med blant annet morroløp på programmet når vi drar til Gramstad på aktivitetsdag. Her blir det også grilling på stedet. Nærmere informasjon kommer i egen PM.



På mandag kveld blir det disko med proff DJ for alle deltagere på Austrått.

På treningsdagen drar vi til Rogaland Arboret i vakre omgivelser hvor vi skal ha ulike o-tekniske momentøkter. Nærmere informasjon kommer i egen PM.

Deltakere er delt i grupper på 15-20 utøvere fra samme alderstrinn på aktivitets- og treningsdagen. 1-2 unge trenere/ledere følger hver gruppe disse dagene.





Kretsstafett – onsdag 10. august

Kretsstafetten går på Austrått i gangavstand fra overnattingsteder. Det er samme kart som for HL Sprint. Stafetten arrangeres som sprintstafett med etappedelning DHHD og start klokken 10:00. Det er ikke tillatt med piggsko.



Alle foto fra HLOLL 2021: Terje W. Pettersen og Per Ivar Skinderhaug

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 per brikke per løp.

Husk at man må melde seg på tre separate påmeldinger i Eventor. Hovedløp Langdistanse, Hovedløp Sprint og O-landsleiren. I tillegg må kretser melde på lag til kretsstafett.

Husk å oppgi eventuelle allergier som arrangør må ta hensyn til. Dette meldes fra om til ansvarlig for bespisning så snart som mulig.

Løpere og ledere også registrere behov for eventuell transport til og fra flyplass. Behov meldes til ansvarlig for logistikk i god tid.

Følgende påmeldings- og betalingsfrister gjelder for HL/OLL

24. juni	Ordinær påmeldingsfrist for utøvere og kretsens ledere
8. juli	Siste frist for betaling av deltageravgift
22. juli	Siste frist for etteranmelding til HL/OLL
8. august	Siste frist for påmelding til 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

Merk at påmeldingsavgifter for løpene vil bli fakturert klubbene i etterkant av løpene.

Deltageravgift opphold og OLL for utøvere og ledere

Ordinær påmelding fredag til onsdag	Kr 3 500 (overnatting inkludert)
Fredag til Søndag	Kr 1 500 (overnatting inkludert)
Søndag til Onsdag	Kr 2 000 (overnatting inkludert)
Etteranmeldingsgebyr	Kr 500 (etter 24. juni)

Deltageravgift OLL betales til Sandnes IL Orientering v/Tore Tengesdal. Kontonummer 3260.07.19458. Betalingen merkes løper, klubb og krets. Spørsmål vedrørende betaling sendes til opostsi@gmail.com.

Påmeldingen er bindende og gyldig når betaling er mottatt. **Seneste tidspunkt for innbetaling er fredag 8. juli 2022.** Ved sykdom refunderes ikke påmeldings- eller oppholdsavgifter av arrangør da dette er å regne som en pakkereise og dekkes gjennom eget forsikringsselskap.

GENERELL INFORMASJON

Innkvartering

Løperne vil bli innkvartert på to skoler, Høyland ungdomsskole og Iglemyr skole. Skolene ligger i nær tilknytning til hverandre. Løpere og ledere vil bli innkvartert kretsvis på klasserom. Alle må ha med seg sovepose og liggeunderlag.





Informasjonssenter

Det vil bli et informasjonssenter på hver skole. Disse vil være døgnbemannet under hele arrangementet. Informasjonssenteret åpner kl. 16.00 torsdag 4. august på Høyland ungdomsskole og kl 12.00 på Iglemyr skole fredag 5. august. Begge informasjonskontor stenger kl 10.00 onsdag 10. august.

Bespising

Det vil bli servert middag på ankomstdag fredag. Under resten av oppholdet er det lagt opp til 3 måltider per dag. I tillegg til niste. På avreisedagen blir det frokost og matpakke.

Frokost serveres på den enkelte skole, mens middag og kvelds serveres i Austråthallen, som ligger like ved skolene. Lunsj må hver enkelt smøre selv på løpsdagene og på treningsdagen. På aktivitetsdagen blir det servert grillmat til lunsj.

Deltagere med spesielle behov/allergier må melde fra til ansvarlig for bespising.

Transport og parkering

Sandnes ligger 20 minutter fra Stavanger lufthavn. Det er mulig å benytte seg av offentlig transport fra lufthavnen til Austrått. Nærmere informasjon på www.kolumbus.no. Det vil i tillegg bli tilbud om busstransport fra flyplassen til overnattingssted. Ved behov sendes forespørsel til ansvarlig for logistikk.

All aktivitet vil enten foregå i gangavstand eller med inkludert busstransport. Det blir busstransport til og fra langdistansen, aktivitets- og treningsdag. Det er parkering på arena for publikum på langdistanse og sprint.

Det tilbys også busstransport ved behov til Stavanger lufthavn etter kretsstafetten på onsdag.

Treningsmuligheter

Det er laget et treningstilbud med et utvalg av løyper som blir hengende ute frem til arrangementet. [Info på arrangementets hjemmesider.](#)



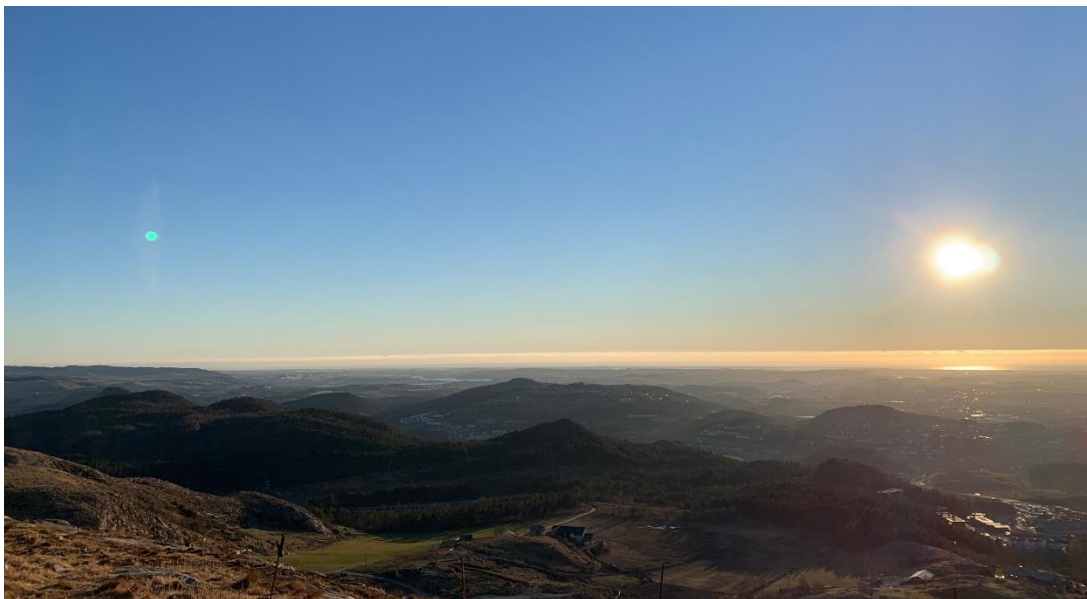
Hovedkomiteen

Leder Hovedkomitee	Kim Richter	945 31 562
Løpsansvarlig	Tor Gunnar Aksland	480 61 281
Overnatting	Gunhild Van Zanten Magnussen	906 36 227
Bespising	Jorunn Johannesen	414 10 081
Logistikk og bemanning	Ole Morten Thingbø	413 21 785
Økonomi/Sponsor	Rune Christiansen	415 54 905
Aktivitetsdag	May Bente Valdal	916 22 882
Treningsdag	Sigurd Oftedal	481 27 393
Beredskap	Janne Skumlien Myrland	995 50 581

Andre nøkkelpersoner

Løypelegger HL Sprint	Jon Myklebost	911 29 587
Løypelegger HL Lang	Tom Furland & Gisle Wathne	957 36 930/480 11 631
Teknisk delegert (NOF)	Jan Arild Johnsen	901 65 680
Teknisk delegert Sprint	Stein Arne Olsen	915 56 650
Teknisk delegert Lang	Trond Lamark	952 65 780

**Velkommen til HLOLL 2022
i Sandnes!!**





VI TAKKER VÅRE SPONSORER!

Hovedsponsorer



SANDNES
GARN

Sponsorer



ŠKODA

ПОПАМЕ

Samarbeidspartnere



**STANGELAND
MØLLE**
ANNO 1846

