



Hovedløpet og O-landsleir 2022

SANDNES 5. – 10. AUGUST



PM Opphold og Overnatting OLL 2022

OVERNATTING

Vi har i år to skoler som brukes til overnatting, [Høyland ungdomsskole](#) og [Iglemyr skole](#). Skolene åpner kl 12.00 for registrering og innkvartering fredag 5. august. Skolene ligger i nær tilknytning til hverandre. Løpere og ledere vil bli innkvartert kretsvis på klasserom.



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 for de med tidlig ankomst og kl 12.00 på Iglemyr skole fredag 5. august. Begge informasjonssenter stenger kl 10.00 onsdag 10. august.



ŠKODA

noname



Hovedløpet og O-Landsleir 2022

SANDNES 5. – 10. AUGUST



Tidlig ankomst

Det er mulig å ankomme torsdag 4. august etter nærmere avtale. Dette avtales med ansvarlig for overnatting, Gunhild van Zanten Magnussen på e-post.

De som velger ankomst til Sandnes på torsdag, blir innlosjert på Høyland ungdomsskole. Det kan hende at de som ankommer torsdag må bytte overnattingssted på fredag og flytte over til Iglemyr. De som ankommer torsdag, sørger selv for bespisning.

Innsjekk og velkomstgave

Ved innsjekk i informasjonssenteret på skolene, får leder utdelt armbånd og velkomstgave til deltakerne. Armbåndet skal tas på og brukes under hele oppholdet. Dette viser at du deltar på HLOLL 2022, og det vises frem når man skal inn på skolene og på de sosiale arrangementene. I tillegg får alle deltakerne en velkomstgave som består av en gympose med innhold. Leder får en omvisning på skolen av informasjonsvaktene mens resten av kretsen venter ute. Deretter viser lederen deltakerne fra sin krets hvor de ulike rommene er plassert.

Fordeling av kretser på skolene vil skje etter påmeldingsfristen.

Parkering

Biler og busser kan parkere ved Høyland ungdomsskole.

Dusj og toaletter

På Høyland ungdomsskole er toalettene plassert i kjelleretasjen på nordbygget med inngang fra skoleplassen. Garderobene ligger i kjelleren under gym salen.

På Iglemyr skole er det toaletter i hver etasje ved klasserommene. De som overnatter på Iglemyr skole bruker dusjanlegget som ligger i Austråthallen, som ligger like ved skolen.



ŠKODA

noname



Hovedløpet og O-Landsleir 2022

SANDNES 5. – 10. AUGUST



Kart over området

Kartet viser veien fra Høyland ungdomsskole til kjøpesenteret Maxi nede i sentrum av Sandnes. Grønn strek viser veien man må bruke inntil stafetten er over søndag.

På [Maxi](#) finner du blant annet dagligvare, apotek og sportsbutikk.

Veien til Maxi på Google MAPs finner du [her](#).



TRENING PÅ ANKOMSTDAG

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

FRITIDSAKTIVITETER

På Austrått finner du blant annet basketballbane, sandvolleyballbane, fotballbane og svømmehall. Ta gjerne med deg ball av ønsket slag;-)

KRETSMØTER

Hver krets får tildelt et rom som kan brukes til møter.

Kretsledermøtene holdes kl 20.00 hver kveld i auditoriet på Iglemyr skole.



ŠKODA

noname



Hovedløpet og O-landsleir 2022

SANDNES 5. – 10. AUGUST



PAKKE- OG HUSKELISTE FOR LØPERE, LAGLEDERE OG TRENERE

Husk å merke alt 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 på fredag)
- Sovepose og liggeunderlag for en person (ikke dobbeltmadrass)
- Nok o-tøy og treningstøy, minimum 3 sett. Husk klubbdrakt 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
- Toalettsaker (tannbørste, tannkrem, shampo, solkrem, myggstift, deo mm)
- Badetøy og badehåndkle
- En ryggsekk til trenings- og aktivitetsdagene
- Drikkeflasker, gjerne 2 stk, man trenger mye drikke gjennom trenings- og aktivitetsdagene
- Lommepenger/bankkort
- All informasjon du har mottatt, kan evt skrive det ut og ta det med



Kjekt å ha:

- Kostyme til kretsstafetten
- Liten stol
- Fotball/frisbee/volleyball/basketball/kortspill
- Kamera
- Solbriller
- Mobiltelefon + lader. Legg inn ledernes tlf før avreise.



ŠKODA

noname



Hovedløpet og O-Landsleir 2022

SANDNES 5. – 10. AUGUST



ORDENSREGLER UNDER HLOLL 2022

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. Vi respekt for romfordelinger og andre regler for HLOLL 2022

Om orden og renslighet

5. Vask deg på hendene før alle måltider og etter alle toalettbesøk
6. Dusj etter trening/løp
7. O-sko tas av og settes på utenfor skolene
8. Hold rommet ryddig under hele oppholdet
9. Kast søppel i søppelbøtter og når bøtten er full, knyt den igjen og kast den i søppelcontainer ute. Sett opp ny pose i søppelbøtten

Om helse og sikkerhet

10. Blir du syk, si ifra
11. Er du redd, si i fra
12. Hjelp dersom du ser noen ikke har det bra eller trenger hjelp. Si ifra.
13. Pass på verdisakene dine som kompass, brikke, penger og mobiltelefon. Arrangøren har ikke ansvar for dette.

Om trivsel og vennskap

14. Ikke la noen være alene
15. Vær sosial
16. Vær positiv, inkluderende og møt opp med et smil

Om å legge seg

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

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



ŠKODA

noname



Hovedløpet og O-Landsleir 2022

SANDNES 5. – 10. AUGUST



MAT OG BESPISNING

Alle måltider vil bli servert i [Austråthallen](#). For de som overnatter på Høyland ungdomsskole vil det i tillegg bli servert frokost i gymsalen på skolen, siden det er ca 10 minutter i gangavstand til Austråthallen. For de som overnatter på Iglemyr skole, så ligger Austråthallen på andre siden av skolegården.

Det vil bli servert 3 måltider hver dag: frokost, middag og kveldsmat, pluss mulighet for å smøre matpakke. Frokost og kveldsmat spises til fritt tidspunkt innenfor gitt tid, mens ved middag deles det opp i 3 puljer. Da må bespisningen skje til det tidspunkt man er satt opp på. Fredag 5.8 blir første måltid middag, og på avreisedagen onsdag 10.8 vil det kun bli servert frokost med mulighet for å smøre matpakke til hjemturen.

Ved frokost må utøvere, trenere og ledere smøre seg matpakke. Det vil også bli satt frem frukt for å ta med seg. På aktivitetsdagen mandag vil det bli grilling og da må den enkelte vurdere selv om de trenger å smøre seg ekstra matpakke.

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.

Tidspunkt måltider:

Frokost serveres i Austråthallen og på Høyland ungdomsskole.

Middag og kveldsmat serveres for alle i Austråthallen.

Frokost kl 07.00 – 09.00

Middag kl 16.30-18:00 - puljevis

Kveldsmat kl 20.30 – 21.30

Ledere og unge trenere velger tidspunkt selv.



ŠKODA

noname



Hovedløpet og O-Landsleir 2022

SANDNES 5. – 10. AUGUST



Middagsmeny:

Fredag: Pizza

Lørdag: Lasagne med salat og brød

Søndag: Taco

Mandag: Laks i teriyakisaus

Tirsdag: Kyllinggryte med ris

BRANNVERNREGLER

I forbindelse med hovedløpet vil det bli overnatting på skoler. Sandnes IL setter sikkerhet først. Det er viktig at alle følger de reglene som er satt opp for å sikre trygg overnatting.

1. Kretsleder registrerer ankomst for alle deltakere i informasjonssenteret. Dere vil bli tildelt dedikerte rom for overnatting. Kretser med flere klasserom ligger samlet.
2. Det er ikke tillatt med overnatting i andre rom enn de dere er tildelt. Dette skyldes krav til brannvarsling i alle rom som brukes til overnatting.
3. Sett deg inn i branninstruksen og rømningsveier. Dersom du ser uregelmessigheter omkring brannvern og rømningsveier, si ifra til en av de ansvarlige på skolen.
4. Kretslederne har ansvar for å oppdatere deltakerlistene når noen kommer eller drar. Ta kontakt med informasjonssenteret.
5. Ved branntilløp eller utløst brannalarm:
 - Lukk vinduer
 - Gå uten opphold ut av skolen og til samlingsplass
 - Kretsleder sørger for at rommet er tomt og stenger døren
 - Kretsleder har ansvar for optelling sammen med vaktene
 - Følg instruksene fra vakter eller brannvesen

BEREDSKAP

Ved utbrudd av smittsom sykdom brukes brakkene i skolegården på Høyland ungdomsskole som isolasjonsområde. Her kan man overnatte, og man har tilgang på egen wc. Ved behov for informasjon, råd eller veiledning kan beredskapsansvarlig Janne Skumlien Myrland kontaktes.



ŠKODA

noname



Hovedløpet og O-Landsleir 2022

SANDNES 5. – 10. AUGUST



AVREISE

Det er lurt å stå opp tidlig slik at dere får tid til å pakke og rydde ut etter dere. Det tar jo også litt tid med alle kostymene!

Tøm søppelet, kost godt ut etter dere og sørg for å ta med deg alle tingene dine hjem igjen.

KONTAKTINFORMASJON

Hovedkomiteen

Leder Hovedkomite	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
Camp unge trenere	Sigrid Vehus Skjerve	414 95 384
Beredskap	Janne Skumlien Myrland	995 50 581
Brannvern	Frode Myrland	906 77 775

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 SANDNES!



ŠKODA

noname

O-LANDSLEIR 2022
HOVEDLØPET
SANDNES

Hovedløpet og O-landsleir 2022

SANDNES 5. – 10. AUGUST



VI TAKKER VÅRE SPONSORER

Hovedsponsorer



SANDNES
GARN

Sponsorer



noname

Samarbeidspartnere



STANGELAND
ANNO MØLLE 1846



noname