

HOVEDLØPET 2016

og o-landsleiren

Konnerud, Drammen 5.-10. august

www.hl16.no



INNBYDELSE



NORDIA
SWEDEN • NORWAY • DENMARK • FINLAND • LAW

KIWI mini
pris

TRIMTEX
— Custom sportswear —



Konnerud IL ønsker løpere, ledere, trenere og foreldre velkommen til Hovedløp og o-landsleir på Konnerud 5.-10. august 2016. Vi legger opp til konkurranser, morsomme sommeropplevelser og minnerike dager for landets 14-16-åringere.

Hovedprogram

Fredag 5. august

Ankomst, registrering og innkvartering på Svensedammen skole, Konnerud i Drammen. Treningsposter er satt ut i nærterrenget rundt skolen, relevant terreng foran Hovedløpet. Trener- og lagledermøte.

Lørdag 6. august

Hovedløpet sprint på Konnerud. Blomsterseremoni etter målgang. Premieutdeling på arena med værforbehold. Alternativt Konnerudhallen på ettermiddagen. Trener- og lagledermøte.

Søndag 7. august

Hovedløpet langdistanse, Skioldhytta. Busstransport fra innkvartering. Blomsterseremoni etter målgang. Premieutdeling på arena med værforbehold. Alternativt under festmiddagen i Konnerudhallen om kvelden. Disko. Trener- og lagledermøte.

Mandag 8. august

Aktivitetsdag. Inspirasjonsforedrag for alle ved Lage Sofienlund fra Idrettsgleden. Trener- og lagledermøte.

Tirsdag 9. august

To o-tekniske treninger. Disko. Trener- og lagledermøte.

Onsdag 10. august

Kretsstafett, arena nær innkvarteringssted. Premieutdeling på arena. Hjemreise.



Detaljer

Treningsopplegg fredag 5. august

Det arrangeres treningsopplegg i terrenget nær innkvarteringen ved Svensedammen skole. Store deler av dette terrenget har likhetstrekk med deler av terrenget for Hovedløpet. Her får løperne en forsmak på terrengetypen, kart- og postplasseringer. Terrenget er i joggeavstand fra skolen slik at treningen kan gjennomføres når det passer de enkelte lag/kretser. Postene settes ut med emit-stemplingsenheter slik at treningen kan gi konkurransefølelse.



Hovedløpet sprint lørdag 6. august

Sprinten gjennomføres på Konnerud. Den vil gå i et område som har variert bebyggelse, innslag av grøntområder og skogholt. Terrenget gir muligheter for krevende og varierte løyper der stor fart må kombineres med å beherske ulike terrengetyper. Underlaget er både asfalt, gress- og skogbunn. Kart: «Konnerud skole» Målestokk 1:4000, IOF sprintnorm, ekvidistanse 2m. Utgitt 2016. Adkomst: Merket fra Statoil Konnerud. Løypeleggere: Audun Heimdal og Jørgen Baklid Løpsleder: Tove Heimdal TD: Tibor Vári

Hovedløpet langdistanse søndag 7. august

Hovedløpet langdistanse er lagt til terrenget rundt Steglevann, med arena i idylliske omgivelser ved Skioldhytta. Terrenget inneholder flere ulike typer skog. Det har partier med tett vegetasjon og krevende kurvebilde, partier med frodig undervegetasjon og også større områder med kalkfuruskog og god løpbarhet. Deler av terrenget er stririkt. Det ble holdt NM i orientering i det samme terrenget i 2005. Kart: «Steglevann», 2016, målestokk 1:10 000, IOFs kartnorm, ekvidistanse 5m. Adkomst: Merket fra Statoil Konnerud Det er ikke mobildekning på arena. Løypeleggere: Anette Juveli og Jonas Juveli Løpsleder: Tove Heimdal TD: Harald Thon

Felles for begge løp

Det blir passeringspost ved arena. Skisse i PM vil vise hvordan passeringen skal foregå. Blomsterseremoni på arena umiddelbart etter at offisiell resultatliste foreligger.

Treninger og aktiviteter mandag 8. august

Aktivitetsdag.

Treninger og aktiviteter tirsdag 9. august

To o-tekniske økter.





Kretsstafett, onsdag 10. august

Kretsstafetten arrangeres som sprintstafett med mixlag jenter og gutter. Den arrangeres i nærterrenget til Konnerudhallen. Her er et omfattende nett av stier, skiløyper, rullerløyper og fotballanlegg. Terrenget er kupert og har for det meste god løpbarhet. Deltakerne oppfordres til å stille i kreative antrekk!

Kart: «Svensedammen, målestokk 1:5 000, revidert 2016. IOFs kartnorm. Ekvidistanse 5m.

Løypelegger: Bjørn Baklid

Løpsleder: Tove Heimdal

Premiering

Det er 1/3 premiering av antall startende i Hovedløpet sprint og langdistanse.

I kretsstafetten premieres de tre beste lagene. I tillegg er det premie til beste kostymelag.

Klasser og vinnertider

Klasse	Stipulert vinnertid sprint	Stipulert vinnertid langdistanse
D14	13-15 min	30 min
D15	13-15 min	35 min
D16	13-15 min	40 min
H14	13-15 min	30 min
H15	13-15 min	35 min
H16	13-15 min	40 min
H14-16C		25 min
D14-16C		25 min

Kretsstafett:

DHHD14-16: 4 etapper á 15-17 min

Kvitteringssystem

Det benyttes emiTag til tidtaking i alle konkurranser. I sprinten og stafetten er det touch-free kvittering, mens på langdistansen brukes emit løperbrikke som kvitteringssystem. Display-brikker er ikke tillatt.

Terrengsperring

Oversikt som viser hvilket område som er sperret for deltakere i HL er lagt ut på arrangementets nettside:

www.hl16.no

Innkvartering:

Løpere og ledere innkvarteres på Svensedammen skole som ligger like ved Konnerudhallen. Bispising skjer i Konnerudhallen. På skolen er det kun tillatt å bruke egne innesko. Fra Svensedammen skole er det korte avstander til alle aktiviteter og løp, med unntak for HL langdistanse, der det settes opp busstransport. Trenere vil bli innkvartert på KILs klubbhus fem minutters gange fra Svensedammen skole, eller i forsamlingshus som ligger like ved. Alle må ha med sovepose og eget liggeunderlag/egen madrass – disse kan av plasshensyn ikke være i dobbel bredde.

Mat

Det blir fire måltider per dag. Frokost, middag og kveldsmat serveres i Konnerudhallen, men det må smøres nistepakke til lunsj alle dager. Deltakere med spesielle behov må melde fra til arrangør ved påmeldingen i Eventor.

Transport

Det er bare til søndagens HL langdistanse at transport er nødvendig.

Det settes opp busser til og fra arena denne dagen. Adkomst med egen bil til HL lang:

Det merkes til offentlig parkeringsplass som har en parkeringsavgift på kr 35,-.

Vask/dusj

Det er dusjer i Konnerudhallen. Ved HL lang er det bademuligheter i Steglevann, og ved HL sprint kan man bade i Stordammen, ikke langt fra arena.

Påmelding

Via Eventor. Påmeldingsportal åpner 15. april. Personlig emiTag kan benyttes – Eventor er klargjort for å melde på med både EKT-brikke og emiTag. Løpere som ikke melder seg på med personlig emiTag, tildeles automatisk leietag. Slik leie vil koste kr 25,- pr løp.

NB ! Husk å melde deg på begge HL-løpene samt o-Landsleiren. (3 separate påmeldinger i Eventor.)

Påmeldingsfrist

For løpere til HL og OLL 2016 er siste frist for ordinær påmelding onsdag 29. juni kl. 23:59.

For kretsens ledere til HL og OLL 2016 er fristen fredag 8. juli kl. 23:59.

Siste frist for etteranmelding er 1. august kl. 23:59.

Ordinær påmeldingsfrist til kretsstafetten er mandag 1. august kl. 23:59.

Påmeldingavgifter for HL 2016

- HL Langdistanse: kr 540,-
- H/D 14-16 C: kr 540,-
- HL Sprint (inkl. kr 100,- i reisefordeling): kr 540,-
- Etteranmeldingskostnad: 50% i tillegg

Oppholdsutgifter HL og OLL 2016 for utøvere og ledere

- Opphold kun HL (fre-søn): kr 1.540,-
- Opphold kun OLL (søn-ons): kr 2.090,-
- Opphold HL og OLL (fre-ons): kr 3.300,-
- Etteranmeldingskostnad OLL: kr 500,-

Påmeldings- og oppholdsutgifter betales til kontrnr. **1503 27 62147**, og merkes *krets og klubb*.

NB ! Påmelding er bindende og gyldig når betaling er mottatt, senest fredag 15. juli. I etterkant av løpet vil klubbene og kretsene få tilsendt en oppstilling som spesifiserer innbetalt beløp samt reisefordeling.

Treningsopplegg

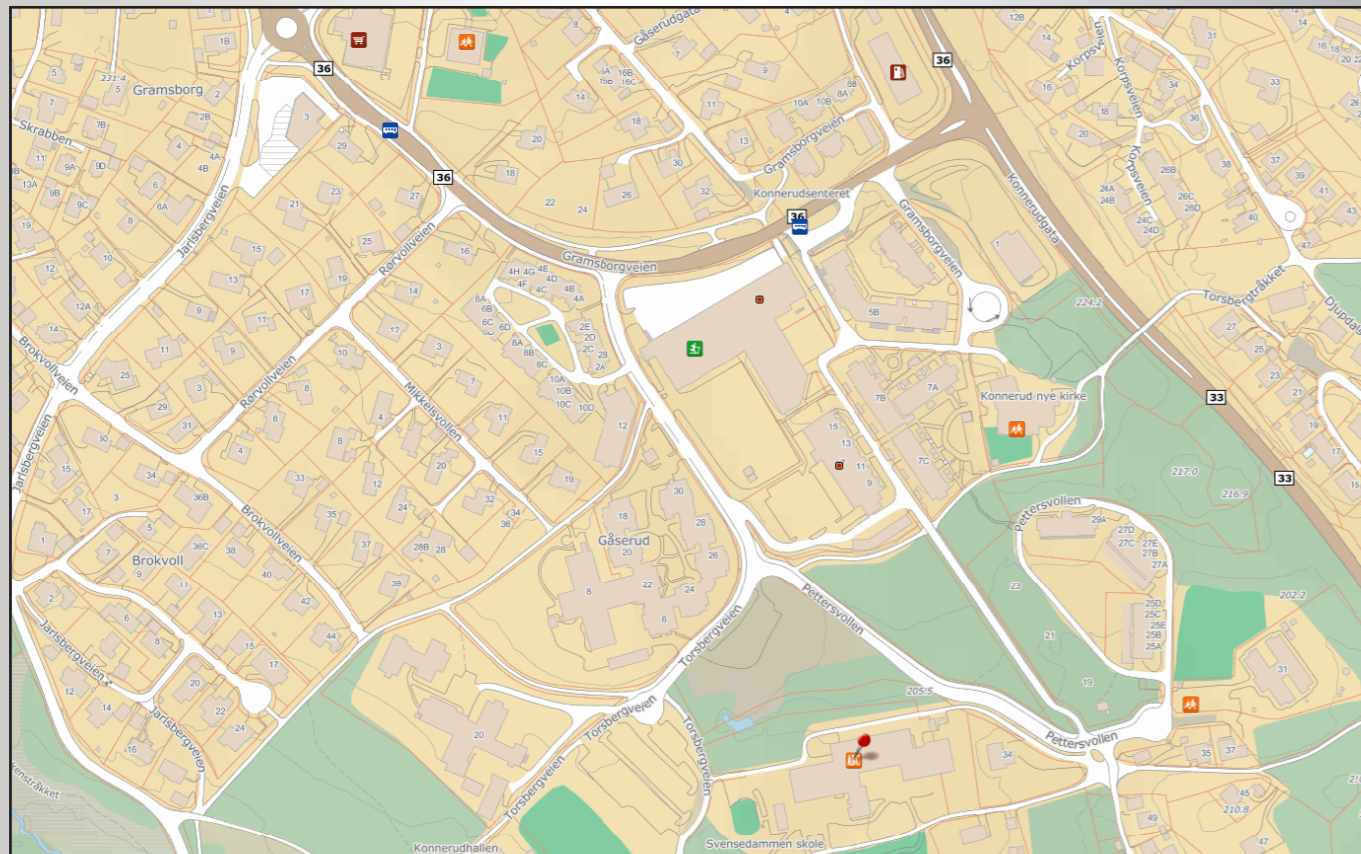
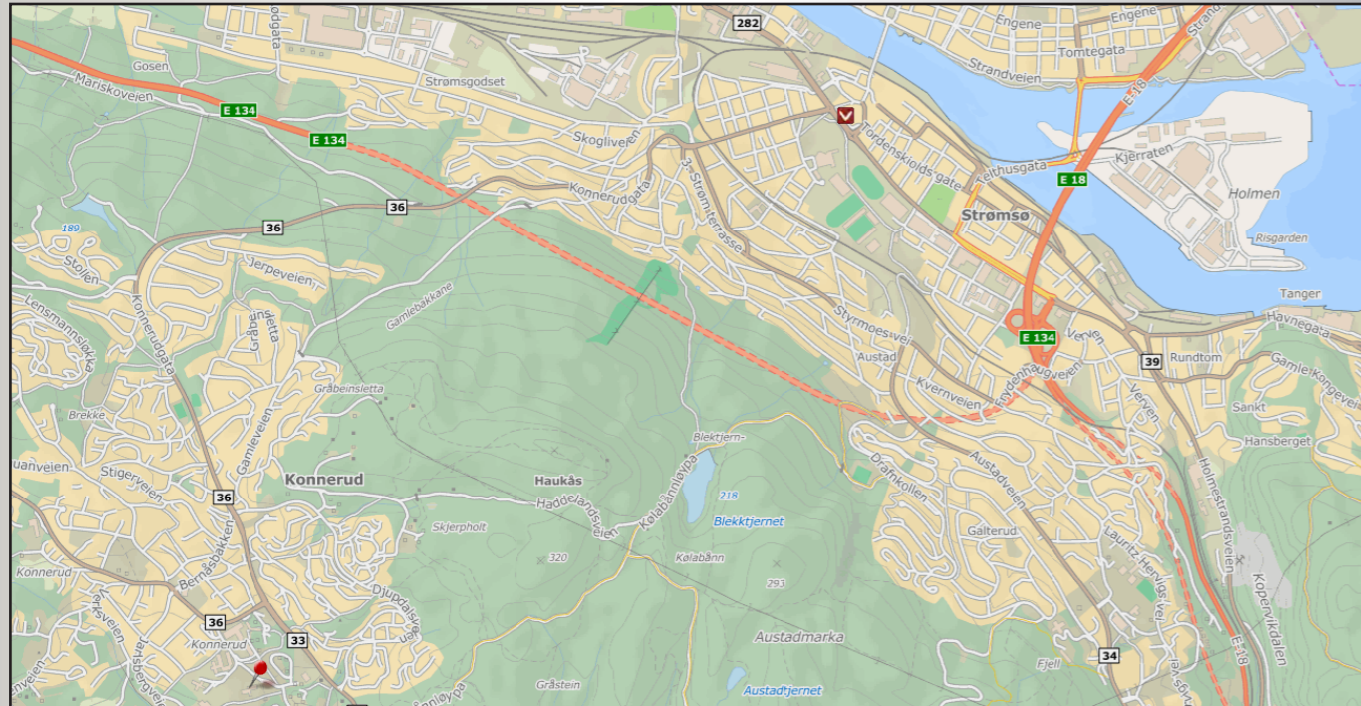
Fra ca 1. mai tilbys et treningsopplegg i naborerreg til HL-langdistanse. Nærmere informasjon om dette blir kunngjort på arrangementets nettside: www.hl16.no. Treningskart kan lastes ned fra websiden mot et vederlag på kr 35,- pr. kart som blir skrevet ut. Betales til konto: **1503 27 62147** og merkes *klubb, kart og antall*.





Adkomst

Svensedammen skole på Konnerud ligger ca 6 kilometer fra Drammen sentrum. Fra Drammen busstasjon like ved jernbanestasjonen er det hyppige bussavganger til Konnerud. Nærmeste bussholdeplass til Svensedammen skole er Konnerudsenteret. Se www.brakar.no for ruteopplysninger for bussene. Drammen har togforbindelser til Oslo fem ganger i timen og direkte tog til/fra Gardermoen tre ganger i timen med både Flytoget og NSB. (Se www.flytoget.no og www.nsb.no for ruteopplysninger). Med privatbil tar man av fra E18 ved avkjøring Drammen sør og følger Bjørnstjerne Bjørnsonsgate vestover til rundkjøring med skilt merket Konnerud. Konnerudgata følges så opp til Konnerud der egen merking starter ved Statoilstasjonen.



GPS-koordinater til Svensedammen skole

59.71527° N, 10.15136° Ø

59° 42' 55.0"N, 10° 09' 4.9"Ø





Kontaktpersoner

Hovedleder:	Hege Mortensen	epost: hm@nordialaw.com	mob.: 45 00 53 16
Marked/OLL:	Isa Heggedal	epost: isaheg@online.no	mob.: 91 16 22 87
Løpsleder:	Tove Heimdal	epost: tove.heimdal@vegvesen.no	mob.: 91 54 66 92
Økonomi:	Tove Sildnes	epost: tove.sildnes@formue.no	mob.: 92 23 00 31
Forlegning:	Ingunn Lysaker Norbom	epost: ingunn_norbom@merck.com	mob.: 91 86 57 66
Løypelegger:	Anette Juveli	epost: anette@juveli.no	mob.: 97 09 55 23
Bespising:	Lise Melgaard	epost: lise.me@online.no	mob.: 90 50 29 87
Mannskap:	Toini Skyttersæter	epost: toini.skyttersater@no.pwc.com	mob.: 95 26 09 84

Se forøvrig www.hl16.no og finn oss på Facebook: Hovedløpet og o-landsleiren 2016

© foto: Svend W. Langen, Hege Mortensen og Sven Ohrvik
design: **sven ohrvik production** © 2016

N O R D I A
SWEDEN • NORWAY • DENMARK • FINLAND • LAW

KIWI mini
pris

TRIMTEX
— Custom sportswear —

SPORT &.NO

inov

noname