

Innbydelse

Hovedløpet & O-landsleir

4. – 9. august 2023





Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



PROGRAM

PROGRAMOVERSIKT

TORSDAG 4. AUGUST

Informasjonssenteret på Byåsen videregående skole (Byåsen VGS) åpner kl. 12.

FREDAG 4. AUGUST

Hovedankomst. Tilrettelagte treningsløyper fra arrangøren, med mulighet for både sprint- og skogsorientering.

LØRDAG 5. AUGUST

Hovedløpet langdistanse fra Frøset arena i Bymarka.

SØNDAG 6. AUGUST

Hovedløpet sprint i Trondheim sentrum.

MANDAG 7. AUGUST

Aktivitetsdag med lagkonkurranser og moroløp.

TIRSDAG 8. AUGUST

Treningsdag med sprintorientering fra Gløshaugen nær Trondheim sentrum.

ONSDAG 9. AUGUST

Kretsstafett med kostymer fra Dalgård arena. Slutt ca. kl. 12:30.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



SPORTSLIG INFORMASJON

ANKOMST OG FORTRENING, FREDAG 4. AUGUST

Byåsen VGS åpner denne dagen.

Arrangøren legger til rette for skogstrening i naboterrenget til langdistansen med kollektivtransport til treningen. Som alternativ vil det også være tilgjengelig en sprinttrening i området rundt Byåsen VGS.

KONKURRANSER HOVEDLØPET (HL)

Hovedløpskonkurransene er et uoffisielt NM for 14-16 åringer. På lørdag løpes det langdistanse i skogen. Søndag er det klart for sprint på hardt underlag i sentrumsnære strøk.

LØPSINFORMASJON

KLASSER, LØPSTIDER OG STARTTIDSPUNKT

KLASSE	VINNERTID LANGDISTANSE	VINNERTID 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.

Løp	Første starttid
Hovedløpet Langdistanse	11:00
Hovedløpet Sprint	12:00
Kretsstafetten	10:00

PM

PM for hovedløpet og hver enkelt dag under o-landsleiren vil bli publisert i Eventor når arrangementet nærmer seg.

PREMIERING

Iht. Norges orienteringsforbunds retningslinjer for Hovedløp og O-landsleiren.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



Det utdeles medalje til de tre beste i hver klasse på Hovedløpet langdistanse og Hovedløpet sprint. Det er 1/3 premiering i Hovedløpet langdistanse og Hovedløpet sprint, dette gjelder også C-klasser. Premierte løpere mottar også diplom.

Det utdeles premie til de seks beste lag på kretsstafetten og de tre beste kostymene. Det utdeles diplom til premierte lag.

Det utdeles premier på aktivitetsdagen.

O-LANDSLEIREN (OLL)

AKTIVITETSDAG, MANDAG 7. AUGUST

På aktivitetsdagen inviterer vi til 63° Nord, der det blir mange morsomme lagkonkurranser. Etterpå blir det tradisjonen tro moroløp denne dagen. Arena blir ved Lianvatnet, et populært badevann for de som bor på Byåsen. Transport til Lian blir med trikk.

Under aktivitetsdagen og treningsdagen vil utøverne bli delt inn i grupper på mellom 15-20 utøvere fra samme alderstrinn og her vil det være en fin blanding av ulike kretser. Dette er en fantastisk mulighet til å bli kjent med andre orienteringsløpere fra hele Norge. I hver gruppe vil det være en eller to unge trenere som er eldre ungdom med orienteringserfaring.

TRENINGSDAG, TIRSDAG 8. AUGUST

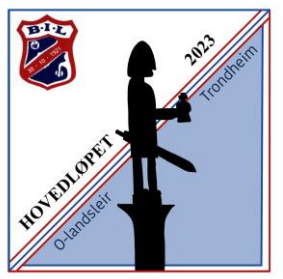
Treningsdagen vil foregå fra Gløshaugen i Trondheim sentrum. Her vil sprintteknikk stå i fokus. Det kommer til å bli mange morsomme øvelser. Nærmere informasjon om treningsdag og aktivitetsdag vil komme i eget PM.

KRETSSTAFETT, ONSDAG 9. AUGUST

Kretsstafetten gjennomføres på Dalgård idrettspark i gangavstand fra Byåsen VGS. Nærmere informasjon i egen PM.

UNGE TRENERE

I samarbeid med Norges Orienteringsforbund (NOF) inviterer vi 30 unge trenere (17-25 år) til å være trenere for utøverne under o-landsleiren. Trenerne vil blant annet skaffe seg veldig nyttig erfaring av å trene ungdom (kan inngå som praksis i en trener-1 utdanning), delta på sosiale aktiviteter og få tid til egentrening. Påmelding i Eventor og frister fra NOF, <https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4995>



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



PÅMELDING OG DELTAKERAVGIFT

PÅMELDINGS- OG BETALINGSFRISTER HL/OLL

Ordinær påmeldingsfrist for o-landsleir (OLL) er **8.juni (!)**. Siste frist for å betale deltakeravgift for o-landsleiren er 29. juni. Siste påmeldingsfrist for OLL er 29. juni mot tilleggsgift på kr 500,-. Arrangøren sender klubbene første faktura med betalingsfrist før arrangementet.

Ordinær påmeldingsfrist for hovedløpet (HL) er **23. juni**. Siste påmeldingsfrist for løpene er 27.juli, mot etteranmeldingsavgift.

Arrangøren vil sende klubbene andre faktura og endelig oppgjør for HL og OLL etter gjennomført arrangement.

Løpere gjøres oppmerksom på at det er tre separate påmeldinger i Eventor: Hovedløpet langdistanse, Hovedløpet sprint og o-landsleir. Igjen, merk at det er ulike frister!

Kretser må melde på lag til kretsstafett.

Siste frist for påmelding til kretsstafetten er **søndag 6. august** kl. 18.

STARTKONTIGENT HOVEDLØP

HL langdistanse: kr 560,-

HL sprint: kr 560,-

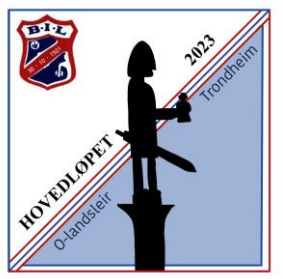
Etteranmeldingsavgift 50 % iht. NOFs retningslinjer.

Kretsstafett: Inngår i deltakeravgift for o-landsleir.

Deltakere fra de tre nordligste fylkene mottar reisestøtte, fra Finnmark kr 2 000,-/utøver, fra Troms kr 1500,-/utøver og fra Nordland kr 1 000,-/utøver. Arrangørene vil kreve inn reisefordeling på kr 40,-/utøver og overfører totalbeløpet til Norges Orienteringsforbund innen 45 dager etter gjennomføring. Forbundet utbetaler reisestøtte til klubbene innen 60 dager etter arrangementet.

DELTAGERAVGIFT O-LANDSLEIR UTØVERE OG LEDERE

I deltakeravgiften inngår alle måltider, transport til/fra Hovedløp, aktivitets- og treningsdag og sosiale/kulturelle aktiviteter gjennom uka. Deltakeravgiften dekker også kostnader med camp unge trenere og forbundets representanter.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



Innkvartering fredag - onsdag - kr 3 800,-

Innkvartering fredag - søndag - kr 2 200,-

Innkvartering søndag - onsdag - kr 2 500,-

Løpere og lagledere som ankommer torsdag og benytter arrangørens innkvartering til fredag betaler tilleggsavgift på kr 250/utøver og leder for frokost og lunsj.

Deltakelsen er gyldig når betalingen er mottatt. Innbetaling gjøres til kontonummer 5361 08 28074 til Byåsen ILs Orienteringsavdeling v/Talke Evjen som også kan kontaktes ved behov:

talke.evjen@regnskap-kontor.no

Innbetalingen merkes med navn, klubb og krets.

Påmeldingen er bindende, og det gis ingen refusjon for sykdom. Dette er å anse som en pakkereise og må dekkes gjennom egen forsikringsavtale.

GENERELL INFORMASJON

INNKVARTERING/OVERNATTING

Overnatting blir på Byåsen VGS med nærhet til offentlig kommunikasjon som trikk og buss. I nærområdet er det blant annet langåpent REMA 1000, tre lokale spisesteder og apotek.

Kretsene med løpere og ledere blir fordelt på klasserom med en norm på ca. 4 kvm per person. Skolen åpner torsdag 3.8 kl. 12 for registrering og innkvartering.

INFORMASJONSSENTER

Det etableres informasjonssenter på Byåsen VGS fra torsdag 3.8 kl. 12 til onsdag 9.8 kl. 13. Det blir døgnbemanning med mulighet for å bistå kretsene om det skulle oppstå behov.

BESPISNING

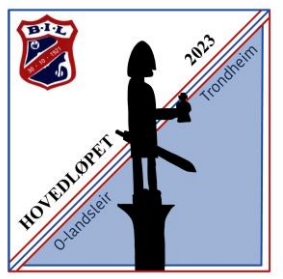
Alle måltider serveres i kantina tilhørende Byåsen VGS.

Utøverne får drikkeflaske og matboks ved ankomst som benyttes til lunsj/matpakke.

Det serveres tre måltider hver dag: frokost, middag og kveldsmat. Lunsj må smøres til frokost alle dager, med unntak av onsdag 9.8 hvor arrangøren vil lage bagetter som reisemat. Det kan bli aktuelt å dele opp middagen i puljer. Dette blir det informert om før ankomst.

Tidspunkt for måltider:

Frokost: 07:30-09:00, mandag-onsdag 07:30-09:30



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



Middag: 17-19, mandag 14:00-16:00

Kveldsmat: 21:00-22:00

Meny med forbehold om justeringer.

Fredag: Lasagne med salat og brød.

Lørdag: Laks og pasta med urtesaus og salat.

Søndag: Taco med dessert (bankett).

Mandag: Grilling og ostesmørbrød til kvelds.

Tirsdag: Kylling, ris m saus og salt.

Vegetaralternativ og allergier:

Løpere eller ledere som ønsker vegetaralternativ varsler dette ved påmelding.

Løpere eller ledere med allergier bes sende epost til Kari Solem Aune: kari.solem.aune@gmail.com

Frokost:

Basis frokost med havregrynsgrøt og brød med tradisjonelt pålegg, med variasjoner gjennom uka.

Kortreiste grønnsaker settes frem til frokost og kveldsmåltid.

Kaffe og te til alle måltider.

ANKOMST BYÅSEN VGS, AVSTANDER OG OFFENTLIG KOMMUNIKASJON

Arrangøren har mål om å levere et bærekraftig arrangement med lav belastning på klima og miljø. Blant annet er det inngått billettavtale med AtB som er ansvarlig for det offentlige kollektivtilbudet, og arrangøren anmoder kretsene om å bidra til å nå bærekraftsmålet gjennom miljøvennlige reisvalg til og fra arrangementet.

Arrangørene vil også benytte det offentlige kollektivtilbudet til og fra hovedløp og alle aktiviteter. Løpere og ledere vil få utlevert armbånd som billettbevis på AtBs kollektivtilbud. Armbåndet gjelder også som adgangstegn til Byåsen VGS og må derfor bæres under hele oppholdet.

Byåsen VGS ligger ca. 7 km fra Trondheim sentrum og nås enkelt med trikk (linje 9) eller buss (linje 3) fra sentrum.

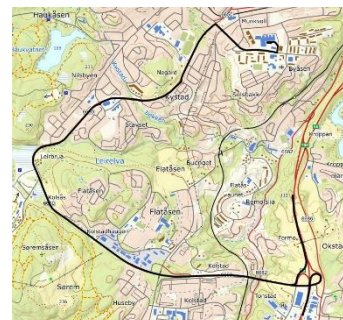
For de som kommer med egen buss (både nord- og sørfra) anbefales det å kjøre av på Tonstad og kjøre over Granåsen (VM anlegget) og frem til skolen, avstand ca. 8 km (se kartutsnittet til høyre).

Det anbefales samme adkomst for de som kommer med egen bil. Parkering er mulig på skolens område, men det er begrenset kapasitet og må derfor avtales på forhånd.

For de som ankommer med tog nord- og sørfra

(Nordlandsbanen/Dovrebanen/Rørosbanen) anbefales Trondheim

sentralstasjon som endestasjon. Fra Trondheim sentralstasjon anbefales det å ta linje 2 merket "Lund" til Prinsens gate og bytte til linje 3 merket "Hallset" i Kongens gate. Byåsen VGS ligger ved endestasjon





Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



“Hallset” - derfra ca. 150 m å gå til Byåsen VGS.

For de som ankommer med fly så kan billetten som er inngått for arrangementet også benyttes på offentlig rutegående transport på strekningen Trondheim Lufthavn Værnes og Trondheim. Det enkleste er regiontoget R70 til Skansen stasjon og 200 m gange til holdeplassen “Skansen” og derfra linje 3 til Hallset likt som beskrevet i avsnittet over, eller linje 9 (trikken) merket “Lian” til stasjonen “Munkvoll” - derfra ca. 400 m å gå til Byåsen VGS.

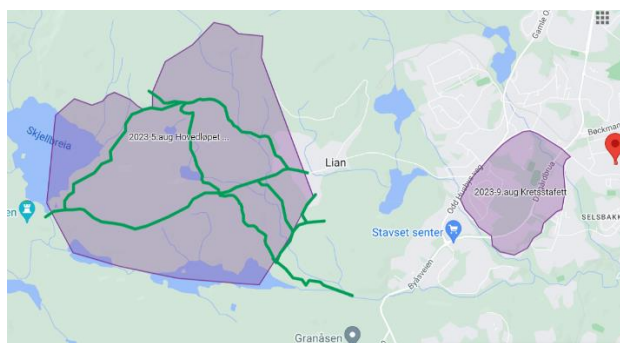
Arrangøren kan også organisere transport fra/til Værnes for kretser som ønsker det, men da for kretsens egen regning.

Arrangøren kan bistå med planlegging av siste del av reisen, og reisen hjem. Spørsmål eller bistand om adkomst, parkering og transport kan rettes til Harald Storrønning: h.storronning@gmail.com.

ARENA

LØRDAG 5. AUGUST

Frøset gård i Bymarka blir arena for langdistansen. Frøset gård ligger idyllisk til ved Stor-Leirsjøen, omkranset av et rikt og vakkert naturlandskap. Arenaen ligger 5 km fra Byåsen VGS. Kartet til høyre viser Byåsen VGS (rødt punkt) og terrengsperringene for langdistansen og kretsstafetten.



SØNDAG 6. AUGUST

Sprinten vil avholdes på østsiden av Nidelva like ved Trondheim sentrum. Bydelen heter Bakklandet og har alt fra tettbebyggelse og trange bygater til åpne kvartaler og større parkområder. Arena ligger omtrent 7 km fra Byåsen VGS. Kartet til høyre viser området hvor sprinten vil foregå.





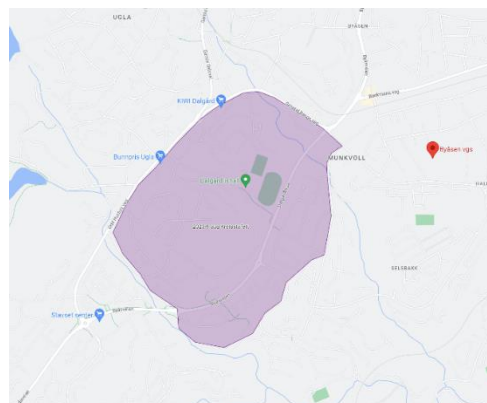
Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



ONSDAG 9. AUGUST

Dalgård idrettspark er arena for kretsstafetten. Dette er i gangavstand (omtrent 1 km) fra Byåsen VGS. Dalgård er et stort idrettsanlegg med fasiliteter både for fotball, friidrett, tennis, padel, ishockey med mer. Området rundt er et typisk boligområde, men inneholder også skoler, hestesenter og skog. Kartet til høyre viser Dalgårds plassering i forhold til Byåsen VGS.



ADKOMST OG PARKERING

LØRDAG 5. AUGUST

Kollektivtransport til/fra løpet både for utøvere og ledere. Parkering for kjørende blir ved Granåsen VM-anlegg. Det er ca. 1,5 km å gå fra parkering til arena.

SØNDAG 6. AUGUST

Kollektivtransport til/fra løpet både for utøvere og ledere. Parkering for kjørende blir på eget ansvar i Trondheim sentrum. Husk å betale P-avgift.

ONSDAG 9. AUGUST

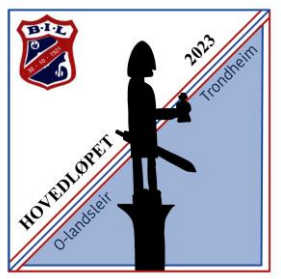
Det enkleste er å gå til Dalgård fra Byåsen VGS. Beregn 10 minutter. Ellers er det muligheter for parkering ved Dalgård Idrettspark.

TRENINGSMULIGHETER

Det er laget et treningstilbud med et utvalg av løyper som blir hengende ute frem til arrangementet, se vår hjemmeside for mer informasjon: <https://www.hloil2023.no/l%C3%B8psinfo/treningstilbud>
Henvendelser kan rettes til Hans Helmer Sæternes.

KART OG TERRENGBESKRIVELSER

Gamle kart er lagt ut på vår hjemmeside: <https://www.hloil2023.no/l%C3%B8psinfo/gamle-kart>.

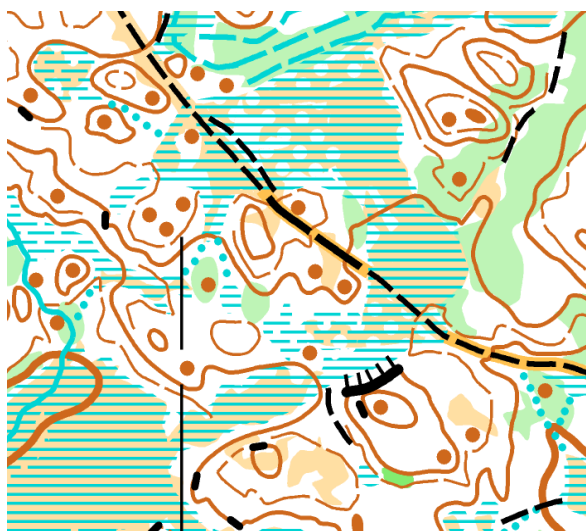


Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



HOVEDLØPET 2023 LANGDISTANSE, LØRDAG 5. AUGUST



Kartet «Buråsen», eid av Byåsen IL, ble tegnet til O-idol, NC for junior/senior og junior NM stafett i 2021. Det er enkelte revideringer som har blitt gjort frem mot Hovedløpet langdistanse 2023. Det er Bjørn Berger som har tegnet det i 2021 og revidert det til Hovedløpet langdistanse.

Kartet har målestokk 1:10 000 og 5 m ekvidistanse. Det er tegnet iht. ISOM 2017-2. Karttrykk vil være på vannfast papir.

Terrengbeskrivelse:

Klassisk «trønderterreng» med myr, hovedsakelig granskog og generell god løpbarhet. Innslag av krevende tekniske partier med nedsatt sikt. Terrenget er en del av Bymarka i Trondheim og inneholder et rikt sti- og skiløypenett.

HOVEDLØPET 2023 SPRINT, SØNDAG 6. AUGUST



Kartet «Bakklandet» eies av Wing OK. Det har blitt revidert til Hovedløpet Sprint 2023 av Agnar Renolen.

Kartet har målestokk 1:4 000 og 2 m ekvidistanse. Det er tegnet iht. ISSprOM 2019-2. Karttrykk vil være på vannfast papir.

Terrengbeskrivelse:

Løpsområdet består av bygårder og boligkomplekser av varierende alder og innslag av mindre boliger og flermannsboliger. Hovedsakelig asfalt med innslag av grus og plen/gress. Det er ikke tillatt med piggsko.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



O-LANDSLEIR KRETSSTAFETT, ONSDAG 9. AUGUST



Kartet «Dalgård» eies av Byåsen IL. Det har blitt tegnet til Kretsstafetten 2023 av Erlend Aune og Bjørn Berger.

Kartet har målestokk 1:4 000 og 2 meter ekvidistanse. Det er tegnet iht. ISSprOM 2019-2. Karttrykk vil være på vannfast papir.

Terrengbeskrivelse:

Løpsområdet består av skogsområde med rikt stisystem og varierende løpbarhet, og småhusbebyggelse og offentlige bygg. Det er ikke tillatt med piggsko.

STEMPLING OG TIDTAKERSYSTEM

Det vil være mulig å låne emiTag-brikker for de som ikke har under løpene.

Arrangøren minner om løpers ansvar for operativt utstyr.

Informasjon om batteribytte for emiTag-brikker finnes på emit.no. Alle emiTag-brikker som har serienummer lavere enn 3 977 320 skal byttes inn før vinter-sesongen 2022/2023.

HOVEDLØPET 2023 LANGDISTANSE, LØRDAG 5. AUGUST

Det benyttes emiTag til tidtaking på alle distanser. På langdistansen benyttes Emit løperbrikke som kvittering og emiTag til tidtaking.

HOVEDLØPET 2023 SPRINT, SØNDAG 6. AUGUST

Det benyttes emiTag til tidtaking på alle distanser. På sprint benyttes emiTag også til kvittering.

O-LANDSLEIR KRETSSTAFETT, ONSDAG 9. AUGUST

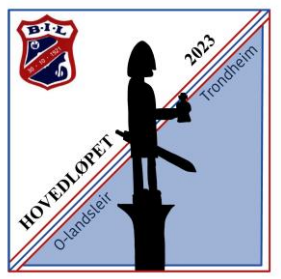
Det benyttes emiTag til tidtaking. På kretsstafetten benyttes emiTag også til kvittering.

GPS

Ingen GPS.

RESULTATSERVICE

Online resultater via <https://liveres.live/>, kan følges fra arena og hjemme.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



SPERRET TERRENG

Vi ber løpere og ledere gjøre seg kjent med sperret terreng for konkurransene og retningslinjene for dette.

[Terrengsperringer - Norsk Orientering](#)

MEDIEDEKNING

Arrangøren legger opp til filming og bildetaking i forbindelse med aktiviteter/konkurranser. Viser til samtykke ved påmelding, og arrangøren legger til grunn at bilder tatt i konkurransesituasjon under gjennomføring av løpene er arrangørens eiendel.

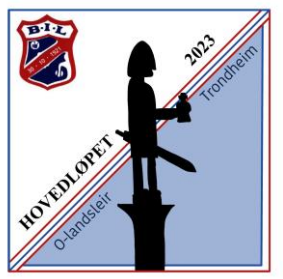
Løpere som ønsker å reservere seg fra fotografering og filming av aktiviteter under o-landsleiren bes om å krysse av for dette ved påmelding i Eventor.



ARRANGØRSTAB OG KONTAKTINFORMASJON

HOVEDKOMITEÉ

Leder	Harald Storrønning	47310923	h.storronning@gmail.com
Nestleder	Kjell Maroni	90747890	kjell.maroni@getmail.no
Ansvarlig Hovedløp	Hans Helmer Sæternes	93216340	hans.helmer@gmail.com
Ansvarlig O-landsleir	Erlend Aune	40060634	aune150@gmail.com
	Jenny Persson	47371132	jpersson82@gmail.com



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



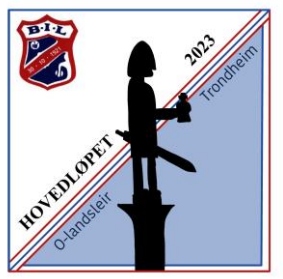
Ansvarlig logistikk	Børge Leiren	97010785	borgeleiren@gmail.com
	Helge Eriksen	93040258	he-er@online.no
Forlegning og Forpleining	Gøril Eide	95036490	gorile@live.no
Ansvarlig informasjon og kommunikasjon	Ingeborg Eide	95769980	ieide0706@gmail.com
	Eirik Lundteigen Aune	46861559	eirik.l.aune@live.no
Ansvarlig transport	Harald Storrønning	47310923	h.storronning@gmail.com
Ansvarlig marked og sponsor	Eirik Vefsnmo	90624903	eirik.vefsnmo@bouvnet.no

ØVRIGE PERSONER

Kontrollører og teknisk delegerte, mobil og epost.

Hovedløpet langdistanse	Per Einar Pedersli	94986836	per.pedersli@vegvesen.no
Hovedløpet sprint	Jan Arild Johnsen	90165680	jan.arild.johnsen@orientering.no
Kretsstafett	Jan Arild Johnsen	90165680	jan.arild.johnsen@orientering.no
O-landsleir	Lene S. Kinneberg	93264756	lene.kinneberg@orientering.no

Jury: Oppnevnes av NOF.



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



Sponsorer



REMA 1000



SPONSORER NOF

SKODA

noname



Hovedløpet & O-landsleir 2023

Trondheim | Byåsen IL



SAMARBEIDSPARTNERE



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte



DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

