



**HOVEDLØPET**  
**O-LANDSLEIR TYNSET 2019**

## Innbydelse

Tynset idrettsforening, orienteringsgruppa ønsker løpere, ledere, trenere og tilskuere velkommen til Hovedløpet og O-landsleir, TYNSET 2. - 7. august 2019

## Program

### Fredag 2. august – Innkvartering og fortrening:

Informasjonssenteret vil være åpent fra kl.11.00. Dette befinner seg i 1.etg. på Tynset ungdomsskole. Her får dere fordelt overnatting, hentet ut kart til fortrening, og svar på spørsmål dere eventuelt måtte ha. Løpskontoret vil også befinne seg her fredag. Fortreningen vil være i gangavstand fra overnatting. Det er poster på 1:10000 kart. Sprint må dere trene på før ankomst Tynset ☺ Sentrum er ikke stort, og det meste av det er sperret område.

### Lørdag 3. august - HL Lang:

HL-lang går på Ripan som ligger ca. 7 km sør for Tynset sentrum. Terrenget er formet under siste istid. Det er variasjon mellom flate detaljfattige områder, til dødisterreg med detaljert kurvebilde. Skogsbunnen er dominert av kvitkrull (reinlav), og vegetasjonen er blandingsskog av bjørk og furu.

Alle deltagere transporteres i buss fra overnatting til arena iht. oppsatt transportskjema. Alle løyper, unntatt H/D14-16C, vil passere arena underveis i løpet. Kart: 1:10 000/5m, revidert i 2018-19.

### Søndag 4. august - HL Sprint:

HL-sprint foregår i sentrum på Tynset. Arena er ved Holmenhallen. Løypene vil gå rundt bedrifter, bebyggelse, haller og skoler. Underlaget vil være asfalt og gress. Alle løypene vil passere arena underveis i løpet. Kart: 1:4000/2m, nyrevidert/nytegnet i 2018-19.

**noname** **inov** **SPORT & .NO**

**Tynset Idrettsforening**  
Besøksadr.: Tynsethallen  
Postadr.: Ramm Østgaardsgt.8, 2500 Tynset  
e-post:pos@tynsetidrett.no

Telefon: 62 48 08 80  
Fax: 62 48 18 40  
Org.nr. TIF: NO970371494  
www.tynsetidrett.no

Generalsponsor  
Tynset IF



**ALVDAL-TYNSET**  
**SPORT**



### Mandag 5. august - Aktivitetsdag Bratthøa - 62° nord:

Etter et kvarters busstur til Brydalskjølen blir det fjelltur sammen med din gruppe. Underveis vil dere møte på aktiviteter som krever både samarbeid, kreativitet, hukommelse og kunnskap. Alle må stille med gode tursko/klær og ha niste og drikke med denne dagen. Det betyr at det er kjekt med en liten tursekk. Der bør det også være med vindjakke, lue, votter (You`ll never know...) og tørre sokker.

### Tirsdag 6. august - Treningsdag:

Det blir et todelt opplegg hvor den ene delen gir muligheter for o-teknisk momenttrening i skog og den andre delen er overraskelsesorientering. Begge treningsområdene er i gangavstand fra overnattingen.

### Onsdag 7. august - Kretsstafett:

Arena for kretsstafetten er Nytrømoen idrettsanlegg. Dette ligger 1 km fra overnattingsområdet. Løpsområdet består av idrettsanlegg, lettløpte skogsområder og bebyggelse. Stafetten er mixed sprint, DHHD. Deltakerne oppfordres til å stille i kreative antrekk. HL/OLL avsluttes med premieutdeling på arenaen. Kart: 1:4000, 2 m, oppdatert 2018-19.

## Informasjon løp/påmelding

### Premiering:

Det er 1/3 premiering av antall startende på HL-sprint og HL-lang, samt premiering av de seks beste lagene på kretsstafetten. De tre beste kostymelagene i stafetten premieres også.

### Klasser og estimerte vinnertider:

KLASSE	SPRINT	LANG
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
D/H 14-16 C		25 min
<b>KRETSSTAFETT</b>		
DHHD	15 min per etappe	



**Tynset Idrettsforening**  
Besøksadr.: Tynsethallen  
Postadr.: Ramm Østgaardsgt.8, 2500 Tynset  
e-post: pos@tynsetidrett.no

Telefon: 62 48 08 80  
Fax: 62 48 18 40  
Org.nr. TIF: NO970371494  
www.tynsetidrett.no

Generalsponsor  
Tynset IF





# HOVEDLØPET

## O-LANDSLEIR TYNSET 2019

### Kvitteringssystem:

Det benyttes emiTag til tidtaking i alle konkurranser. På HL Sprint og Kretsstafetten er det touch-free kvittering med emiTag. På HL Lang brukes personlig Emit løperbrikke som kvittering og emiTag til tidtaking. *Se informasjon om batteribytte på emiTag-brikker på [www.emit.no](http://www.emit.no).*

*Merk spesielt:*

***Alle emiTag-brikker som har serienr lavere enn 3 578 640 Skal byttes i løpet av 2018.***

***Alle emiTag-brikker som har serienr lavere enn 3 673 870 anbefales å byttes i løpet av 2018.***

### Terrengsperring:

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

Det er verdt å nevne at sentrum på Tynset er sperret område. Det vil bli merket trasè fra jernbanestasjonen opp til skolene på ankomstdag. Det er en matbutikk rett ved skolene og hallene som kan benyttes fredag og lørdag.

### Påmelding:

Påmelding skjer i Eventor. Personlig Emit brikke skal brukes og personlig emiTag kan brukes. Løpere som melder seg på uten brikker blir automatisk tildelt både brikke og emiTag og blir fakturert kr 25.- /brikke/løp.

NB! Husk å melde deg på tre separate påmeldinger, HL Sprint, HL Lang og OLL i Eventor.

### Påmeldingsfrist:

For løpere til HL og OLL er siste frist for ordinær påmelding mandag 24.juni kl 23.59.

For kretsenes ledere er ordinær påmeldingsfrist mandag 1.juli kl 23.59.

Siste frist for etteranmelding er fredag 26.juli kl 23.59.

Trekning av startlister vil foregå tirsdag 30.juli og legges ut på arrangørens hjemmesider og Eventor. Påmeldingsfrist til kretsstafetten er mandag 5.august kl 23.59.

### Påmeldingsavgifter HL 2019:

HL Sprint	kr 560,- (inkl kr 100.- i reisefordeling)
HL Lang	kr 560,-
Etteranmeldingsgebyr	+ 50 %

### Oppholdsutgifter HL/OLL 2019 for utøvere og ledere:

Opphold HL Fredag-Søndag kr 1550.-

Opphold OLL Søndag-Onsdag kr 2150.-

Opphold HL/OLL Fredag-Onsdag kr 3500.-

Etteranmeldingsgebyr OLL kr 500.-

Påmeldingsavgifter og oppholdsutgifter betales til kontonummer 1885 17 90698 og merkes løper, klubb og krets.

NB! Påmelding er bindende og gyldig når betaling er mottatt. Seneste tidspunkt for innbetaling er fredag 12.juli 2019. Ved sykdom refunderes ikke påmeldings – eller oppholdsutgifter av arrangør da dette er å regne som en pakkereise og dekkes gjennom eget forsikringsselskap.

noname

INDV

SPORT & NO

TOLGA  
OS SPARE  
BANK

SpareBank  
ØSTLANDET 1



ALVDAL-TYNSET  
SPORT

Postadr.: Ramm Østgaardsgt.8, 2500 Tynset  
e-post:pos@tynsetidrett.no

Org.nr. TIF: NO970371494  
www.tynsetidrett.no

191981 IF



## Generell informasjon

### Innkvartering:

Alle løpere og ledere innkvarteres i klasserom på Tynset barneskole og Tynset ungdomsskole. Dusjer er i Tynsethallen og Holmenhallen. Skolene og hallene ligger rett ved siden av hverandre. Trenerne innkvarteres på Evangeliesenteret. Dette ligger i samme område som hallene og skolene. Alle må ha med sovepose og liggeunderlag (ikke dobbelmadrass).

### Bespising:

Det er fire måltider pr dag. Frokost, middag og kveldsmat serveres på Nord Østerdal videregående skole (NØVGS). Avstanden fra all overnatting er under 400m. Lunsj smøres ved frokost av den enkelte. *Deltakere med spesielle behov/allergier må melde fra til arrangør ved påmelding i Eventor.*

### Transport:

Det er busstransport for løpere, trenerer og lagledere til langdistansen og til aktivitetsdagen på mandag. Alle andre aktiviteter er i nærområdet til skolene. For kretser som kommer med tog er det 100 m å gå fra stasjonen og opp til skolene. For kretser som kommer med buss er det bussholdeplass for enkel av- og påstigning mellom Holmenhallen og NØVGS.

### Reise til og fra Tynset:

Du kan reise til Tynset med tog og buss. Fra ankomst Tynset er det 100 meter opp til skolene der innkvartering er. Nærmeste flyplasser er Røros - 52 km, Trondheim Lufthavn, Værnes – 201 km, og Oslo Lufthavn, Gardermoen - 280 km.

### Til Tynset/ Nord-Østerdalen å trene i sommer?

Vi vil legge ut markerte poster på naboterrenget til langdistansen så snart snøen går til våren. Kart Havern, naturlig start fra Motorsportsenteret. Kartfil ligger på [www.hloll2019.no](http://www.hloll2019.no) (50 kr/utskrift). Vedlagt også forslag til postrekkefølge og lengder. Gamle kartfiler over løpsterrenget ligger også på hjemmesiden. (30kr/utskrift). Betalingen er basert på ærlighet og settes inn på 1885 17 90698. Merk *utskrift kart*. Klubben vil i tillegg legge tur-orientering i relevant terreng. Dette selges på Alvdal/Tynset sport og Circle K når sesongen er i gang.

Samarbeidet mellom o-klubbene i fjellregionen har i mange år hatt treningsopplegg liggende ute på [www.nooreg.no](http://www.nooreg.no). I 2019 vil disse oppleggene legges i områder som er mest mulig likt HL-terrenget. Av interessante løp kan nevnes testløp for jr.VM. Røros/Os 31.05.-02.06.(publikumsløp), og Sommerløpene i Nord-Østerdalen (Røros/Os/Nansen) 05.07.-07.07.



**Tynset Idrettsforening**  
Besøksadr.: Tynsethallen  
Postadr.: Ramm Østgaardsgt.8, 2500 Tynset  
e-post: pos@tynsetidrett.no

Telefon: 62 48 08 80  
Fax: 62 48 18 40  
Org.nr. TIF: NO970371494  
[www.tynsetidrett.no](http://www.tynsetidrett.no)

Generalsponsor  
Tynset IF





# HOVEDLØPET

## O-LANDSLEIR TYNSET 2019

### Hovedkomite:

Hovedleder Leiransvarlig	Mari Gullbrekken Schjølberg	99705462	tynset.orientering@gmail.com
Løpsleder	Britt Vangen Sandvold	93213496	britt-sandvold@hotmail.com
Bespising Sponsorer	Ingunn Vangen Lunåsmo	90012597	ivl@fjellnett.no
Innkvartering	Grete Sundberg Sivertsen	91358046	grete.sivertsen@gmail.com
Transport Logistikk	Marte Kvittum Tangen	91139738	martekt@fjellnett.no
Profilering Premiering	Elisabeth Espeland	91758058	elisabethespeland@hotmail.com
Økonomi	Kristin Siksjø	41693847	ksiksjo@gmail.com
Trivselsjef ☺	Ragnhild Hoston	95818548	ragnhild.hoston@fjellnett.no

### Andre sentrale roller:

Løypelegger lang	Simen Kalbækken	
Løypelegger sprint + stafett	Erlend Kvittum Nytrøen	
Teknisk ansvarlig	Knut Harald Smevold	959 86 806
Lege - sanitet	Ove Feragen	951 09 395

### Følg oss på vår hjemmeside og sosiale medier:

→ [www.hloll2019.no](http://www.hloll2019.no)

→ Instagram: hloll2019

→ Facebook: Hovedløpet og o-landsleir Tynset 2019

**noname** **INDV** **SPORT & NO**

#### Tynset Idrettsforening

Besøksadr.: Tynsethallen  
Postadr.: Ramm Østgaardsgt.8, 2500 Tynset  
e-post: pos@tynsetidrett.no

Telefon: 62 48 08 80  
Fax: 62 48 18 40  
Org.nr. TIF: NO970371494  
www.tynsetidrett.no

Generalsponsor  
Tynset IF

