

## **Velkommen til Hovedløpet og O-landsleiren i Drammen. 7. -12. august 2009.**



**Konnerud Idrettslag og Norges Orienteringsforbund ønsker alle 14, 15 og 16-åringer med ledere, trenere og familie hjertelig velkommen til Hovedløpet og O-landsleiren i Drammen i tiden fredag 7. august til onsdag 12. august 2009. Vi kan tilby en spennende bysprint, et langdistanseløp i variert terreng og en O-landsleir full av overraskelser!**



### **Generelt**

Det arrangeres Hovedløp i sprint og langdistanse. Løpene er åpne for alle jenter og gutter født i årene 1993, 1994 og 1995. Løpere med mindre løpserfaring kan delta i klassene D/H 14-16 C i Hovedløpet langdistanse.

### **Hovedløpet sprint lørdag 8. august**

Hovedløpet sprint 2009 har arena på Bragernes Torg midt i Drammen sentrum. Bragernes Torg er Nord-Europas største byrom og er kjent fra verdenscuprennene i skisprint der løypa går rundt Torget. Hovedløpet i sprint blir en skikkelig bysprint der hele løpet foregår i byen, i gater, parker og byrom. Kartet er i målestokk 1:4000 med ekvidistanse 2,5 m og utgis i 2009 etter IOFs sprintnorm. Første start er klokken 12.00, og det legges opp til 1 minutt startintervall.

NB! Det må beregnes ca 25 minutters gangtid fra samlingsplass til start.

Etter Hovedløpet sprint blir det blomsterseremoni og premieutdeling på torgscenen på Bragernes Torg. Deretter blir det middag på Union Brygge og bading på Norges nyeste og største badeanlegg, Drammensbadet.

### **Hovedløpet langdistanse søndag 9. august**

Hovedløpet langdistanse har arena på skistadion på Konnerud, rett ved Konnerudhallen. Løypene går i et spennende og variert terreng. Terrenget har innslag av både lettløpt og stirikt nærterreng med åpen furuskog og berg i dagen, og mer krevende partier med tettere blandingskog.

NB! Beregn ca 25 minutter gangtid til start.

Medaljeseremonien finner sted på arenaen.

### **Parkering**

Publikum og andre må selv finne parkering for lørdagens løp i lokale P-hus eller på andre oppmerkede plasser. (avgift). Dette vil gi 5-20 minutter å gå til samlingsplass på Bragernes torg.

For søndagens løp skjer parkering ca 5 minutter å gå fra samlingsplass ved Konnerudhallen.

### **Premiering**

Det er 1/3 premiering i alle klasser. Premievinnerne får også NOFs diplom.

### **Bankett**

Banketten holdes i Konnerudhallen der det blir bespising, underholdning, og disco utover kvelden.

**Vask:** Det er dusj og garderober i Konnerudhallen for alle løp og treninger. Lørdag er det dusj og bading i Drammensbadet.

### **Sko:**

OBS! Det er forbudt å løpe med piggsko i sprinten i byen lørdag! Det er også forbudt med piggsko på samtlige innendørs arealer og på bussene. Skovask skal skje utendørs.

### **Kvitteringssystem:**

Det benyttes elektronisk tidtakerbrikke/armbånd under Hovedløpet sprint og langdistanse. Tidtakerbrikken deles ut på start og samles inn etter målpassering. Brikken spennes på armen. I tillegg brukes personlige emitbrikker for postkvitteringen. OBS! Hver løper må selv huske å ta med sin vanlige emitbrikke til start.

## Sperring av terreng

Løpsterrenget er sperret til alle løperne er kommet i mål. [Se link til sperrekart.](#)

## Klasser og vinnertider

Det planlegges med følgende ca vinnertider fordelt på de ulike klassene.

### *Sprint 8. august*

Klasse:	Lengde:
D14	13-15 min
D15	13-15 min
D16	13-15 min

### *Langdistanse 9. august*

Lengde: \_\_\_\_\_ Vanskegrad

30 min \_\_\_\_\_ B

35 min \_\_\_\_\_ A

40 min \_\_\_\_\_ A

H14 13-15 min

30 min \_\_\_\_\_ B

H15 13-15 min

35 min \_\_\_\_\_ A

H16 13-15 min

40 min \_\_\_\_\_ A

D/H 14-16C 25 min C

## Hovedprogram:

*Fredag 7. august:*

12:00: Stevnesenteret åpner

12.00 – 17.00 Ankomst, registrering og innkvartering.

Stevnesenter og løpskontor er i Konnerudhallen, innkvartering på Svensedammen og Konnerud skoler. Egen innkvartering for trenerne på Konnerud ILs klubbhus.

13.00 – 18.00: For-trening i terreng med likheter til langdistanseterrenget.

18:00: Kveldsmat

21.00: Lagledermøte, Svensedammen skole (lærerværelset)

*Lørdag 8. august*

08.00: Frokost

10.00: Første buss fra Konnerud til Drammen sentrum, (bussfordeling angis i programmet)

12.00: Første start Hovedløpet Sprint 2009

14.20: Underholdning, blomsterseremoni og premieutdeling på Torgscenen

15.00 – 16.00: Middag på Union Brygge

16.00 – 18.30: Drammensbadet (gratis inngang for HL-deltakere med armbånd)

18.00 – 19.30: Første buss tilbake til Konnerud

18.30: Kveldsmat

*Søndag 9. august*

08.00: Frokost

09.30: Ord på veien v/Sognepresten

10.00: Første start Hovedløpet langdistanse 2009, Konnerud

15.00: Medaljeseremoni

17.30: Treningsgruppene samles og blir kjent

18.00: Bankett i Konnerudhallen

21.00: Lagledermøte, Svensedammen skole

*Mandag 10. august*

07.30: Frokost

09.00: Første buss til Kjøsterudjuvet, to treningsgrupper på hver bussavgang  
09:00: Re-løping av søndagens HL for de som skal til Kjøsterudjuvet senere  
09.30: Første gruppe inn i Kjøsterudjuvet  
10.30: Aktiviteter på toppen av Juvet  
11.30: Downhillorientering  
13:00: Første buss tilbake fra Kjøsterudjuvet. Bussavganger hvert 20.minutt.  
13.30: Re-løping av søndagens HL for grupper som dro først til juvtur.  
17.00: Middag  
18.30: Gruppe-aktiviteter  
21.00: Lagledermøte

#### *Tirsdag 11. august*

07.30: Frokost  
09.00: O-teknisk trening, samlingsplass: Stordammen like ved Konnerud skole  
15.00: Moro –o-løp fra Konnerudhallen.  
17.00: Middag  
20.00: Disco i Konnerudhallen  
21:00: Lagledermøte og evalueringsmøte, Svensedammen skole

#### *Onsdag 12. august*

07.30: Frokost  
09.30: Siste utsjekk fra skolene  
10.00: Kretsstafett, start jenteklassen  
11.00: Kretsstafett, start gutteklassen  
13.00: Premieutdeling til de tre beste lagene og til best utkledd lag

Kretsstafett D14-16 og H14-16. Løypelengder 3,0, 2,5 og 3,0 km. Gafling på 1. etappe.

#### **Andre opplysninger**

Stevnesenteret blir i Konnerudhallen

Deltakerne innkvarteres på Svensedammen og Konnerud skoler. Deltakere med kortest reisevei oppfordres til å ta med sykler for bruk mellom stevnesenteret og Konnerud skole som ligger ca 1 km fra stevnesenteret. Trenerne får felles innkvartering i Konnerud ILs klubbhus like ved stevnesenteret. Stevnesenteret er åpent for registrering fra fredag 7. august kl 12.00.

#### **Måltider**

Det serveres tre måltider hver dag. Dette er frokost, middag og kveldsmat. På Konnerud skole serveres det frokost og kveldsmat. Øvrige måltider inntas i Konnerudhallen rett ved Svensedammen skole. Alle må i tillegg smøre niste til lunsj og ta med drikke til denne. Husk drikkeflaske!

OBS! Løpere med spesielle behov/matallergi må gi beskjed om dette på mail til :

[synnove.nybo@drmk.no](mailto:synnove.nybo@drmk.no)

#### **Påmelding**

Påmelding skjer online via vignetten "Påmelding" på [www.hovedlopet2009.no](http://www.hovedlopet2009.no).

Påmeldingsfrist er 25.juni. For ledere og trenere er påmeldingsfristen 20. juli.

Etteranmelding kan skje fram til og med 20. juli.

### **Deltakeravgifter**

Deltakeravgift HL langdistanse, inkl. reisefordeling: kr 430,-

Deltakeravgift C-klasser: kr 110,-

Deltakeravgift HL sprint: kr 270,-

Deltakelse og opphold på O-landsleiren for løpere og ledere fredag – onsdag: kr 1775,-

Deltakelse og opphold på O-landsleiren for løpere og ledere søndag – onsdag: kr 1000,-

Opphold for løpere og ledere kun under Hovedløpet fredag – søndag: kr 1000,-

Etteranmelding til hovedløpet: kr 115,- per løp

Etteranmelding til O-landsleiren: kr 275,-

Deltakeravgiften betales samtidig med påmeldingen til konto **2220.19.10068**. Påmeldingen er bindende.

### **Treningsopplegg**

Konnerud IL har lagt ut to ulike treningsopplegg i terreng som likner HL-

langdistanseterrenget. Arrangøren kan også gi opplysninger om overnattingsmuligheter mv for de som vil legge en samling til Konnerud. Kontaktperson: Isa Heggedal tlf 926 02249.

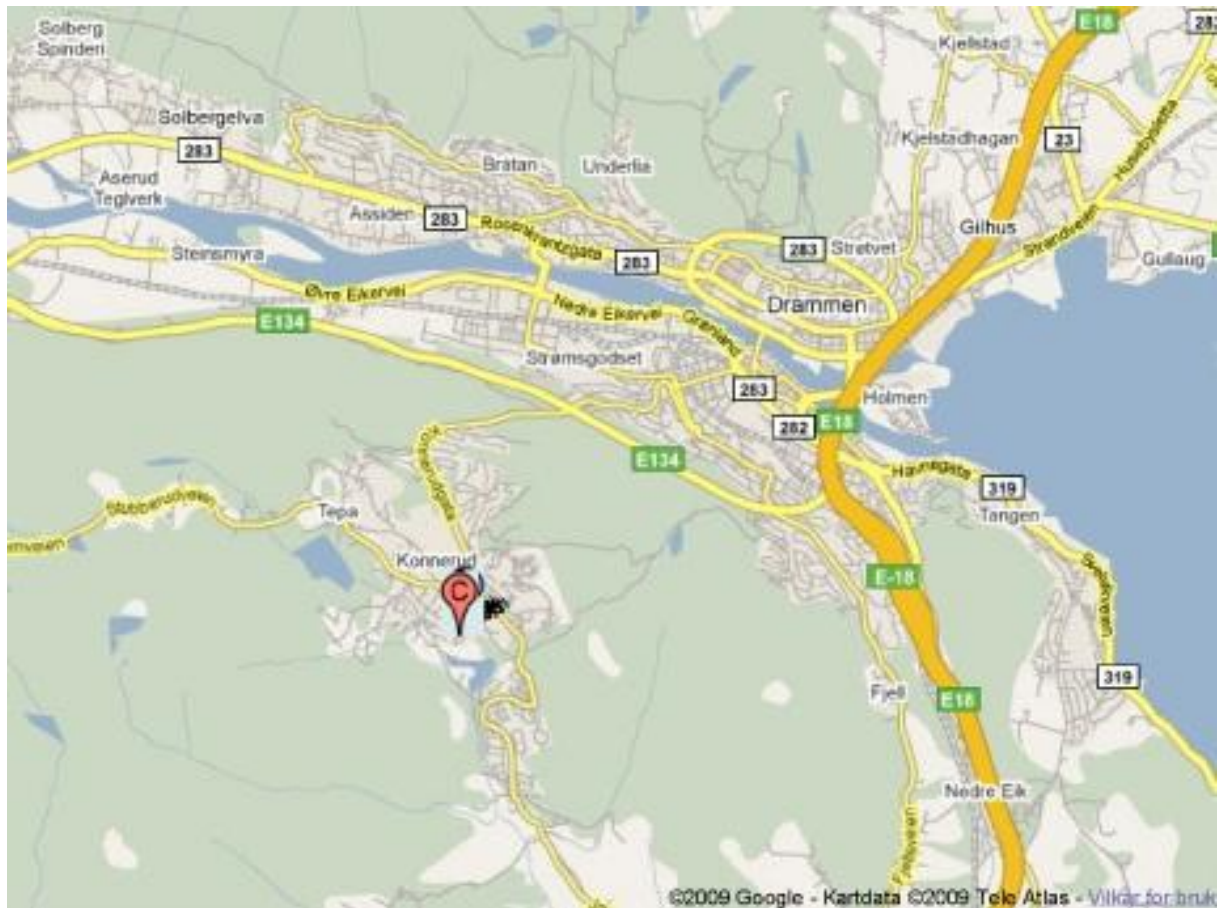
PM og mer detaljert informasjon kommer i programmet som alle deltakerne får ved ankomst. Det vil også komme info og nyheter på nettsiden [www.hovedlopet2009.no](http://www.hovedlopet2009.no)

### **Transport/adkomst**

Drammen ligger ca 45 kilometer sørvest for Oslo. Mellom Oslo og Drammen går det tog tre ganger i timen, fra Gardermoen går det intercitytog og lokaltog til Drammen hver time. For øvrig har Drammen et godt tilbud med øvrige fjerntog og ekspressbusser. Fra Drammen sentrum går det rutebusser til Konnerudsenteret, (som ligger like ved stevnesenteret i Konnerudhallen) minst hver halve time. Bussene går fra rutebilstasjonen, ca 100 meter fra jernbanestasjonen, oppstrøms for bybrua. Busser med rutenumrene 21, 22 23 og 24 går alle til Konnerud. Stevnesenteret ligger ca 6 km fra Drammen sentrum.

### **Merking:**

De som kommer med bil på E18 må ta av på Motorvegbruas søndre avkjøring. Følg så Bjørnstjerne Bjørnsons gate vestover til skilt med "Konnerud". Derfra ca 6 km til stevnesenter. Det er merket fra Statoilstasjonen sentralt på Konnerud.



**Konnerudhallen ligger der C er markert på kartet.**

### **Organisasjon**

Leder av hovedkomiteen: Erik Saugerud

Leder for O-landsleiren: Isa Heggedal

Løpsleder: Njål Svingheim

Løypeleggere: Håvard Halvorsen og Lars Baklid

TD: Linda Verde, Håkon Løvli



**Velkommen til spennende, ville, vakre og rå sommerdager i Drammen!**

