



Hovedløp og O-landsleir 2020

Velkommen til Hovedløp og O-landsleir på Lørenskog

31. juli – 5. august 2020

Arrangør: Østmarka OK

Helt vilt

Velkommen!

HL og O-landsleir



Østmarka orienteringsklubb
ønsker velkommen til hovedløpet
og O-landsleiren 2020 på
Lørenskog.

Helt vilt

Hvor er Lørenskog?



- Lørenskog ligger 20 minutter fra Oslo og 40 minutter fra Gardermoen
- Lørenskog er en del av Viken fylke og har 35.000 innbyggere
- Kommunens areal er på 71 km². Store deler av kommunen omkranses av Østmarka

Helt vilt



O-landsleiren - overnatting



- Overnatting på skoler sentralt i Lørenskog. Kjenn ungdomsskole, Solheim barneskole
- Matsservering vil foregå på Mailand videregående skole
- Skolene ligger et steinkast fra hverandre og har Rådhusparken som nærmeste nabo

Helt vilt

Løpene

HL og O-landsleir



Sprint

Løpsleder: Terje Linløkken
Løypelegger: Odin Tellesbø
Løpet går i byområde
Kart: Lørenskog sentrum
Sprintnormen
1:4.000

Langdistanse

Løpsleder: Terje Linløkken
Løypelegger: Marie Hammer
Iversen
Løpet går i skogsområde
Kart: Gjelleråsen
Skogsnorm
1:10.000

Helt vilt

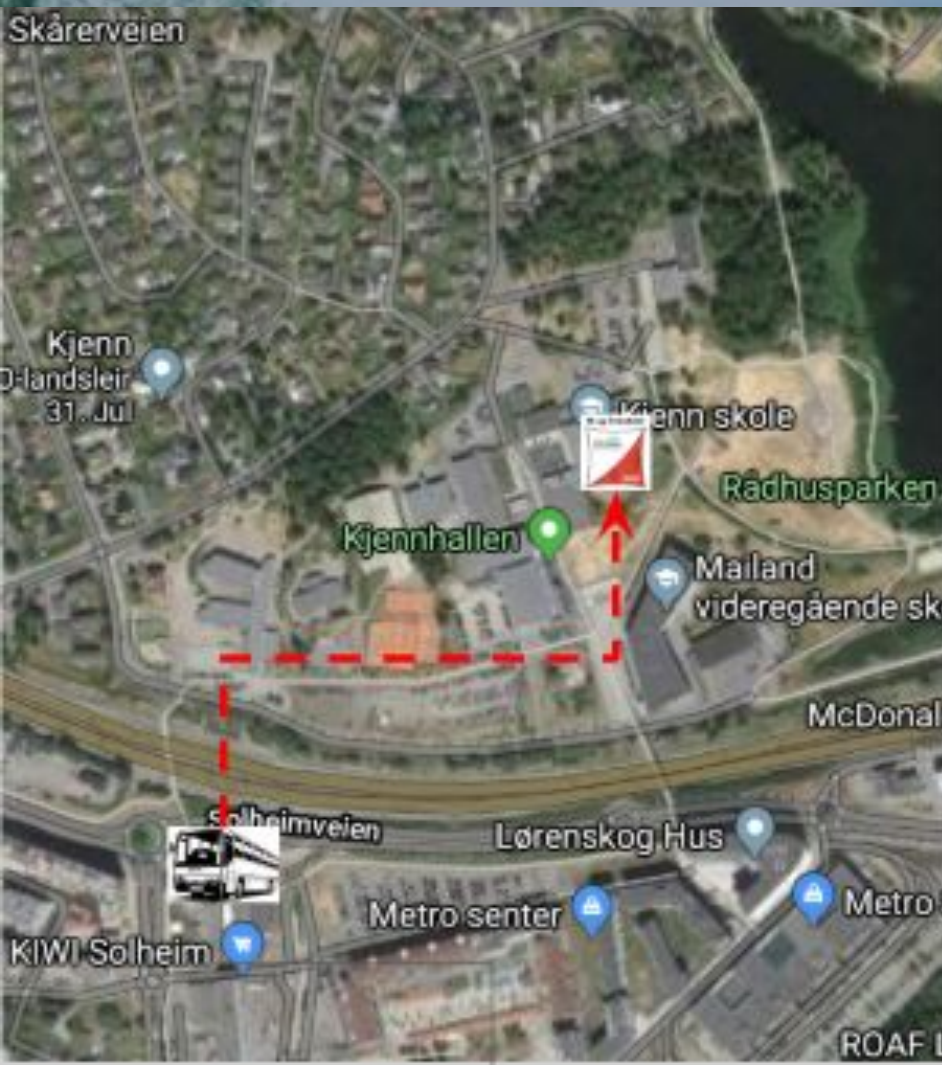
Program



- Fredag 31.7.: Ankomst
 - Registrering, innkvartering
 - Fortrening (skog og sprint)
 - Lagledermøte
- Lørdag 1.8.: Hovedløpet Sprint
 - Premieutdeling
 - Lagledermøte
- Søndag 2.8.: Hovedløpet langdistanse
 - Premieutdeling
 - Bankett og disko
 - Lagleder- og trenermøte
- Mandag 3.8.: Aktivitetsdag
 - Aktivitetsdag
 - Foredrag
 - Lagleder- og trenermøte
- Tirsdag 4.8.: Treningsdag
 - Trening
 - Lagleder- og trenermøte
 - Disko
- Onsdag 5.8. Kretsstafett
 - Premieutdeling
 - Hjemreise

Helt vilt

Transport



- Tog til Oslo eller Lillestrøm.
- Buss fra Oslo/Lillestrøm til Lørenskog sentrum, 5 min å gå . (Buss 100 fra Lillestrøm, buss 300 fra Oslo bussterminal)
- Evt. lokaltog fra Oslo/Lillestrøm til Lørenskog stasjon. Deretter buss 120 til Lørenskog sentrum
- 500 meter å gå fra busstasjon til Kjenn skole (rød pil på kart)

Helt vilt

Nyttige lenker



- Nettside for hovedløpet og O-landsleiren:

<http://www.ostmarkaok.no/hl2020/>

- Lenke til invitasjon:

<https://drive.google.com/file/d/1l3di5RqIcRA2C5szdjKBIU57bY3wyOzH/view>

W

Helt vilt



Konkurranse – meld deg på nå!

- Blant påmeldte til Hovedløpet og O-landsleiren vil det hver måned frem til og med mai kjøres en konkurranse blant påmeldte til løp og leir. Hver måned trekkes en vinner som får 2 dagspass til SNØ
- De som melder seg på tidlig får flest muligheter til å vinne flotte premier!

Helt vilt

Følg oss i sosiale medier

HL og O-landsleir



<https://www.instagram.com/hloll2020/>



<https://www.facebook.com/HLOLL2020/>

Helt vilt