







**Kretsstafett:**

Stafetten arrangeres med start og mål i Stjørdal sentrum, tre etapper.

Løypene vil gå både i gater og parklignende skogsområde.

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

**Vask:**

Det er dusj og garderober i kasernene hvor deltagere og ledere skal bo på Værnes for alle løp og treninger. Husk våtklut på løpsarenaene!

**Sko:**

Det er forbudt med piggsko på samtlige innendørs arealer og på bussene. Skovask må skje på anvist sted på Værnes.



Deltagerne i Hovedløpet og o-landsleiren får bryne seg på orientering i vakkert og variert terreng.



#### **Kvitteringssystem:**

Det benyttes elektronisk tidtagerbrikke/armbånd under Hovedløpet sprint og langdistanse. Tidtagerbrikken deles ut på start og samles inn etter målpassering. Brikken spennes på armen. I tillegg brukes personlige emitbrikker for postkvitteringen. 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. Sperringene ligger ute på vår hjemmeside: [www.hovedlopet2010.no](http://www.hovedlopet2010.no)

#### **Klasser og vinnertider:**

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

	<i>Langdistanse 10.8</i>	<i>Sprint 11.8</i>	
Klasse	Lengde	Lengde:	Nivå
D14	30 min	13-15 min	B
D15	35 min	13-15 min	A
D16	40 min	13-15 min	A
H14	30 min	13-15 min	B
H15	35 min	13-15 min	A
H16	40 min	13-15 min	A
D/H 14-16C	25 min		C

#### **WOC-tour løp:**

Under VM uken vil det blir arrangert fem publikumsløp – WOC-Tour – hvor det femte og siste løpet avvikles lørdag 14. august i Granåsen - før finalen i VM mellomdistanse. Alle løpere som deltar i Hovedløpet vil bli påmeldt til dette løpet, hvor det er fellesstart. Mer info om dette løpet, blir lagt ut på vår hjemmeside.



### **Hovedprogram:**

#### *Søndag 8. august:*

Ankomst, registrering og innkvartering.  
VM-publikum i Trondheim.

#### *Mandag 9. august:*

Trening. Buss fra Værnes til Selbuskogen skisenter. To timers treningstid til hver krets.  
Defilering og offisiell åpning.

#### *Tirsdag 10. august:*

Busstransport til Jervskogen skisenter.  
Hovedløpet langdistanse 2010.  
Blomsterseremoni.  
Grillkveld.

#### *Onsdag 11. august:*

Busstransport til Kristiansten festning.  
Hovedløpet sprint.  
Blomsterseremoni  
Opptog Fest i natt og Fest i natt i Stjørdal sentrum. (Se egen omtale).

#### *Torsdag 12. august:*

Aktivitetsdag i Stjørdal og omegn.  
Bankett med premieutdeling. Disco.

#### *Fredag 13. august:*

Kretsstafett, start i Stjørdal sentrum.  
Premieutdeling til de tre beste lagene og til best utkledd lag.

#### *Lørdag 14. august:*

WOC-Tour, fellesstart i Granåsen.  
VM-publikum i Granåsen.

#### *Søndag 15. august:*

VM publikum i Granåsen.  
Utsjekking hele dagen.



### **Påmeldingsinformasjon:**

Påmelding skjer på vår hjemmeside [www.hovedlopet2010.no](http://www.hovedlopet2010.no)

Her er priser og valgmuligheter:

Deltagelse og opphold på o-landsleiren for løpere søndag–søndag:	kr 2880,-
Deltagelse og opphold på o-landsleiren for løpere inkl. løp, søndag–onsdag:	kr 1300,-
Deltagelse og opphold på o-landsleiren for løpere torsdag -søndag:	kr 1580,-
Deltagelse og opphold på o-landsleiren for ledere, søndag–onsdag:	kr 1300,-
Deltagelse og opphold på o-landsleiren for ledere, torsdag–søndag:	kr 1480,-
Deltagelse og opphold på o-landsleiren for ledere, søndag–øndag:	kr 2780,-
Deltageravgift HL langdistanse, inkl. reisefordeling kr. 100:	kr 440,-
Deltageravgift C-klasser:	kr 130,-
Deltageravgift HL sprint:	kr 280,-
Etteranmelding til hovedløp pr. løp:	kr 125,-
Etteranmelding til o-landsleiren:	kr 275,-

Deltageravgiften betales samtidig med påmeldingen til konto 4484.12.02071. Påmeldingen er bindende og gyldig når betaling er mottatt.

Påmeldingsavgift kr 100,- er inkludert om deltagelse og opphold går over 14. august.

Påmelding skjer på vår hjemmeside. [www.hovedlopet2010.no](http://www.hovedlopet2010.no)

Påmeldingsfrist for løpere er 23.juni og for ledere er påmeldingsfristen 18. juli. Antall ledere pr. krets beregnes etter retningslinjer for hovedløp utgitt av Norges orienteringsforbund (minimum 1 lagleder pr 15 deltagere). Etteranmelding kan skje fram til og med 18. juli.

### **Treningsopplegg:**

Arrangørene har lagt ut ulike treningsopplegg i terreng som ligner terrenget på hovedløp langdistanse. Treningen foregår mandag 9. august i og ved Selbuskogen skisenter, ca. 20 kilometer fra Værnes. Arrangøren kan også gi opplysninger om overnattingsmuligheter for dem som vil legge en samling til området Stjørdal/Skogn.

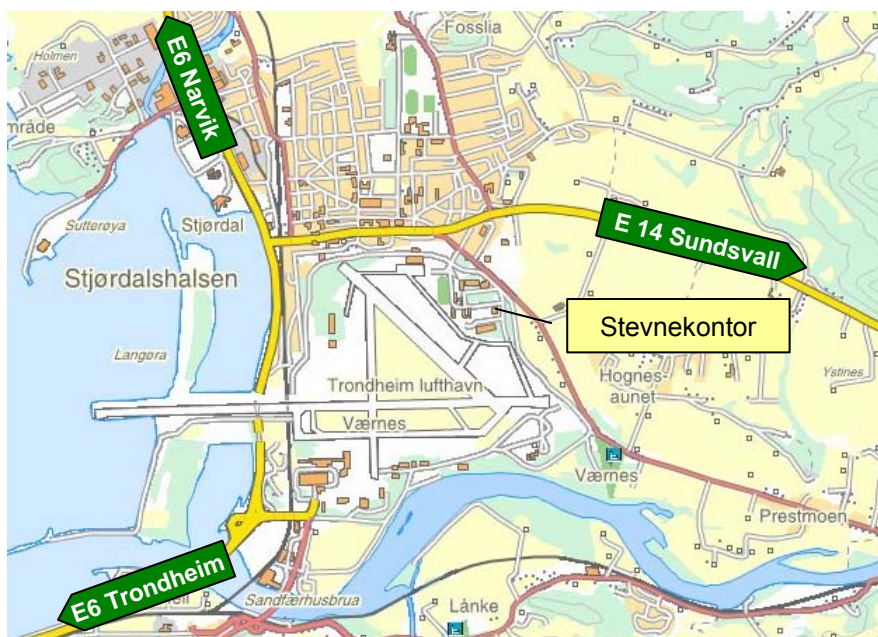
Kontaktperson: Jakob Haugen, e-post, [haugen.jakob@gmail.com](mailto:haugen.jakob@gmail.com) eller Per Arve Hammer, e-post, [per-arve.hammer@ntfk.no](mailto:per-arve.hammer@ntfk.no).



### Transport/adkomst:

Stjørdal ligger ca. 35 km nordøst for Trondheim, og cirka tre kilometer fra Trondheim lufthavn, Værnes. Fjerntog til Trondheim, både fra Bodø og Oslo. Lokaltog og busser fra Trondheim til Stjørdal hver time. Det er ingen lokalbusser fra Trondheim lufthavn eller Stjørdal stasjon (ca. 1 km) til Værnes, så vi anbefaler å bestille taxi eller maxitaxi (tlf. 74 83 75 00). Stjørdal Taxi ligger like ved Stjørdal stasjon. Merking: De som kommer med bil på E6 må ta av E14 mot Sverige (Sundsvall). Merket til Værnes (høyre) etter ca. 700 meter.

### Kart over Stjørdal:



### Sentrale navn:

Leder av hovedkomiteen:  
Leder for forlegning og transport:  
Sportslig leder:  
Løypeleggere:

Harald Denstad.  
John Arne Lerfall  
Per Arve Hammer  
Hovedløp lang: Hallvard Nordbrøden og Halvor Saunes  
Hovedløp sprint: Karianne Ruud og Vegard Brun Saga  
Jørn Sundby

TD:

**Velkommen til spennende, ville, vakre og rå sommerdager i Stjørdal! Og, inntil da, hold deg oppdatert på [www.hovedlopet2010.no](http://www.hovedlopet2010.no)**