

## Innbydelse

Høsten nærmer seg, og det er klart for den 64. utgaven av Hu & Hei! Lørdag 7. oktober går starten på ett av årets hardeste orienteringsløp fra Studenterytta i hjertet av Bymarka. Det blir mulighet for løype på enten 18 km eller 30 km i vakre høstfarger. Løpet består av Snuskeløpet fredag 6. oktober og selve Gampeløpet lørdag 7. oktober:

### Snuskeløpet, fredag 6. oktober

Dette er et spredningsløp der et bestemt antall poster av mange skal besøkes. Du bestemmer selv hvilke poster du vil ta og tegner disse inn på kartet ditt etter start. Normal vinnertid er rundt 15 minutter for herrene og ca. 20 minutter for damene. Resultatene fra Snuskeløpet danner grunnlaget for startlisten lørdag, men det er ikke nødvendig å delta i Snuskeløpet for å kunne delta i Gampeløpet. Vinneren av Snuskeløpet får 15 minutters forsprang på fellesstarten i Gampeløpet.

Løypeleggere Snuskeløpet: Halvard Kornmo og Eivind Berner Myhre

### Gampeløpet, lørdag 7. oktober

Gampeløpet er et gammeldags orienteringsløp hvor det benyttes turkart i målestokk 1:25000, og postene tegnes inn en etter en underveis. På sistepost må det stemples og på den måten kontrolleres det for at man har vært på alle postene. Løypa for herrene består av to runder på til sammen ca. 30 km, mens dame- og ungdomsklassen løper den første runden på ca. 18 km. Løpere i veteranklassen vil få godkjent både en og to runder.

Tradisjonen tro har løypa få poster og lange strekk. Det er ingen drikkestasjoner underveis. Hver løper oppfordres til å bringe med seg egen drikke underveis. Det vil derimot være raske karbohydrater tilgjengelig på flere poster.

Løypelegger Gampeløpet: Oskar Edvardsson

## Klasser

### Parløp for ungdom

Ungdom 14-16 år (født f.o.m. 2009 t.o.m. 2007) kan løpe to eller flere sammen, eller i følge med eldre. Vi ønsker at løpere 16 år eller yngre ikke skal løpe alene. I tillegg oppfordres det til å tenke nøye gjennom egne begrensninger. Løpet er hardere enn de fleste andre løp, selv med sjokolade på postene!

## Veteranklasse

Personer født i 1963 eller tidligere får starte 1 time før den vanlige starten. Løpere i denne klassen vil få godkjent løp så lenge den første runden er gjennomført.

## Damer

Vinneren av dameklassen er den første til å gjennomføre første runde, men det er selvsagt tillatt å løpe to runder.

## Herrer

Vinneren av herreklassen er den første til å gjennomføre begge rundene.

## Program

### Snuskeløpet fredag 6. oktober

Samlingsplass og parkering blir ved Skistua i Bymarka i Trondheim. Første start er 17:00 og stipulert vinnertid 15-17min. Fri start med minimum 15 sek startintervall. Annenhver mann og dame så lenge beholdningen rekker. Tidtaking foregår med Emit-brikke. Vi har noen Emit-brikker til leie.

Start frem til og med 17:45.

Løperne får utdelt blanke kart og plastlommer ved samlingsplass. Kartet tas med til start. I det starten går løper man til opphengte kart med påtegnet poster. Løperne komponerer så sin egen løype bestående av 5 valgfrie poster og besøker disse i den rekkefølgen man mener er raskest.

Vinneren av snuskeløpet starter 9:30 på Gampeløpet lørdag og andre deltakere i snuskeløpet starter i jaktstart etter vinneren av snuskeløpet. Er man mer enn 10 min bak i snuskeløpet starter man i første fellesstart kl 9:40. Dersom man bryter eller disker løpet, starter man i hovedfellesstarten kl 9.45 på lørdag.

### Gampeløpet lørdag 7. oktober

## Arena

Arena ved Studenterhytta i Bymarka. Parkering ved Litlgråkallen parkeringsplass på toppen. 5-10 min å gå til Studenterhytta.

De som har forhåndsbetalt tar startnumre på selvbetjening. De som ønsker å melde seg på under løpsdagen henvender seg til sekretariatet.

## Start

Start vil i år foregå på et stort åpent område i nærheten av Studentehytta for de fleste fellesstarter. Første felles fra snuskeløpet vil foregå ved Studentehytta. Førstepost blir vist på kart på start.

Kl. 8:30	Start veteranklasse
Kl. 9:00	Start parløp for ungdom
Kl. 9:30	Start vinner av Snuskeløpet
Kl. 9:40	Første fellesstart
Kl. 9:45	Hovedstarten

NB! Husk å beregne nok tid til å hente ut startnummer og vi oppfordrer alle til å skaffe og laminere kart samt tusj på forhånd. Det vil være salg av kart, plast og tusjer tirsdag 3. oktober og onsdag 4. oktober på Gløshaugen. Følg med på Facebook, Eventor eller Huoghei.com.

Starten kl 9:30 frem til 9:39:59 foregår fra inne i vedbua med kartoppslag på baksiden av vedbua. Ytterligere info blir gitt i PM .

## Buss

Det går buss fra Rema 1000 på Moholt kl 8.00 på løpsdagen. Denne går innom Lerkendal, Studentersamfunnet, Ila og Byåsen Butikksenter. Bussen går kun en vei, muligheter for rutebuss tilbake. Se atb.no

## Kartsalg

Kartet «Turkart Bymarka» i målestokk 1:25000 benyttes, og det er opp til hver løper å laminere eget kart. Kart og kontaktpapir vil bli solgt på Gløshaugen tirsdag 3. oktober 14.30-16.30 og onsdag 4. oktober 10.30-12.30. Vi vil stille med noen kart og laminering på Studentehytta, men oppfordrer ikke løperne til å basere seg på dette. Kart koster 100 kr, kontaktpapir 20 kr og tusj 20 kr.

## Påmelding

**Påmeldingsfrist er onsdag 4. oktober.** Påmelding foregår på [huoghei.com](https://huoghei.com) og betaling på vipps:

Påmeldingsavgiften er som følger:

Snuskeløpet: 100kr (Vipps til NTNUI Orientering 726401)

Gampeløpet: 200kr (Vipps til NTNUI Orientering 726401)

I påmeldingsavgiften inngår 30% forbundsavgift. For å unngå lange køer på arenaen lørdag morgen, oppfordrer vi flest mulig til å betale på forhånd. Har du ikke vipps kan du overføre riktig beløp til NTNUI Orientering sin konto 8601.43.52769, merk betalingen med Hu og Hei + navn. Velg deretter "Ja" på "betaler på forhånd?" ved påmelding. Forhåndsbetaling må skje ila onsdag 4. oktober, slik at vi får registrert det innen løpet.

Etteranmelding vil være mulig på arena, med henholdsvis 150kr for Snuskeløpet og 300kr for Gampeløpet.

### Dusj, toalett og sanitet

Det er toaletter og dusj med **badstu**  tilgjengelig i kjelleren på Studentehytta.

Sanitetspersonell og førstehjelpsutstyr vil være ved Studentehytta under arrangementet. Tlf.nr. vil bli slått opp og det anbefales å notere seg dette for de som tar med mobiltelefon under løpet.

### Mat

Det vil bli mulighet for kjøp av pølse og hamburger på arena.

### Kontakt

Løpsledere:

Marius Aurebekk, [maraur@stud.ntnu.no](mailto:maraur@stud.ntnu.no), 47715645

Martine Skjelsvik, [martine.skjelsvik@hotmail.no](mailto:martine.skjelsvik@hotmail.no), 90254201

Ådne Skjærstein, [aadne1602@gmail.com](mailto:aadne1602@gmail.com), 91544873

### English

NTNUI Orientering wish everyone welcome to Hu & Hei 2022 on october 7<sup>th</sup> at Studentehytta in Bymarka.

Hu & Hei Gampeløpet is a traditional orienteering race with a 30 km course for the men (two laps) and 18 km for the women (only the first lap). It is a real test of strength and endurance and our club's oldest and best kept tradition. For the competition we use the hiking map for Bymarka in scale 1:25 000, which will be sold both at the arena on saturday, at Snuskeløpet the day before (friday) and at NTNU Gløshaugen Tuesday 3<sup>rd</sup> and Wednesday 4<sup>th</sup> of October. You draw the controls on your map one by one from a map on each control, so you don't know where the next control is before you reach the one before. We encourage everyone to bring along something to drink and eat along.

On the Friday before the main race, a prologue called Snuskeløpet for those who want to cheat and get a head start is arranged close to Studentehytta. In this race, with an estimated winning time of 25 minutes, the runners choose five controls from many, and the

fastest runner gets a 15 minute head start on the mass start in the main race on Saturday. The rest of the finishers in the prologue starts in a pursuit, on the basis of the result in the prologue (Snusk). There will be a mass start, 5 minutes before the main start in Gampeløpet for all who finished Snusk. So if you were more than 10 minutes behind the winner in Snusk, you still get a 5 min head start in Gampeløpet.

Start

9:30 (Winner of Snusk)

First mass start

9:40

The main mass start on Saturday

09:45

## Entry

Online entry on the page “Påmelding” at the top of this page. Click the link “Trykk her for å komme til påmelding Hu&Hei 2023”. The online entry is open until Wednesday 4<sup>th</sup> of October.

Fill in:

- Name
- Club/team
- Class (herrer = men, damer = women)
- Cell phone number
- E-mail address
- How many times you have finished Hu & Hei before
- Will you run both Snuskeløpet and Gampeløpet or just Gampeløpet? (Gampeløpet is the main 30 km race, and most people only run this). Choose “Nei, bare Gampeløpet” to only run Gampeløpet.
- Will you pay in advance to a bank account?

**Entry fee:** Prepaid to bank account 8601.43.52769: NOK 200,- (mark the payment “Hu & Hei + name”). You can also pay with Vipps to NTNUI Orientering 129025. If you made an entry but wish to pay in cash at the arena: NOK 250,-.

In addition, the map and plastic cover cost NOK 120,- (100,- + 20,-) and water resistant pens to draw the course cost NOK 20,-.

### Showers and WC

WC and changing rooms with showers and sauna are in the cellar of Studenterhytta.

### Bus

The bus is leaving Rema 1000 Moholt 8.00 and stops at Studentersamfunnet, Ila and Byåsen Butikksenter. The bus is only driving one way.

### Contact details

Race directors:

Marius Aurebekk, [maraur@stud.ntnu.no](mailto:maraur@stud.ntnu.no), 47715645

Martine Skjelsvik, [martine.skjelsvik@hotmail.no](mailto:martine.skjelsvik@hotmail.no), 90254201

Ådne Skjærstein, [aadne1602@gmail.com](mailto:aadne1602@gmail.com), 91544873

huoghei.com

