

NØK SPRINTCUP 2017



Løp	Dato	Tid	Sted / Merket fra	Arrangør	Lenker
1	Onsdag 19. april	18.00-19.00	Alvdal Næringshage / Alvdal sentrum	Alvdal IL	Påmelding Resultater
2	Onsdag 26. april	18.00-19.00	Røros	Røros IL	
3	Mandag 1. mai	14.00-16.00	Os, Verjåhagen	Os IL	

Klasser og løypelengder

Klasser	Løypelengde	Premiering
D -10, H -10	1,0 – 1,5 km	Alle på hvert løp
D 11-12, H 11-12	1,5 – 2,0 km	Alle på hvert løp
D 13-14, H 13-14	1,5 – 2,0 km	Sammenlagt: De tre beste, men minimum 1/3
D 15-16, H 15-16	2,3 – 3,0 km	Sammenlagt: De tre beste
D 17-, H 17-	2,3 – 3,0 km	Sammenlagt: De tre beste
D 40-, H 40-	2,3 – 3,0 km	Sammenlagt: Klassevinneren
D 60-, H 60-	1,5 – 2,0 km	Sammenlagt: Klassevinneren
D 70-, H 70-	1,5 – 2,0 km	Sammenlagt: Klassevinneren

Start: 14:00 – 15:00

Valgfritt starttidspunkt innenfor angitt startperiode. Minimum 20 sekunders startintervall (køordning ved start).

Premiering

Umiddelbart etter finaleløpet.

Påmelding:

Forhåndspåmelding innen kl. 24:00 to dager før løpet, lørdag 29. Mai 2017

Lenke til påmeldingen vil bli lagt ut på **www.nooreg.no**

Mulig å melde seg på løpsdagen mot tilleggsavgift.

Påmeldingsavgift:

Alder	Ordinært via internett	Direktepåmelding løpsdagen
T.o.m. 12 år	50,-	50,-
13 – 20 år	50,-	60,-
F.o.m. 21 år	100,-	120,-

Startkontingent etterfaktureres av den enkelte arrangør.

- Løpere i klassene 13 – 20 år skal løpe med startnummer.
- Det skal være speakertjeneste på alle løpene.

Samlingsplass er på Verjåhagen i Os sentrum.

Parkering er på Os-torget, utafor Spar Os, Os kommunehus eller Os Skyss-stasjon (jernbanestasjonen). 100 meter å gå bade fra parkering på Os-torget og kommunehuset, til samlingsplass. Merket fra Os torget. Verjåhagen ligger bak butikken, mellom Verjåtunet (alders- og sjukeheim) og Os kommunehus.

Løpsterreng: Sentrumsløp i bebygd område. Vis respekt for tomtegrunn og privat eiendom, ikke tillatt å løpe på tomtegrunn. Asfalt- og grusveier, noe sti og barskog. Alle løypene går i trafikerte omgivelser. Vær varsom ved kryssing av vei. De to lengste løypene krysser også fylkesveien.

Løpere til og med 12 år får utdelt kart på samlingsplass, før start.

Start: Mellom 14:00 og 15:00, 100 meter å gå fra samlingsplass til start.

Mål: På samlingsplass

Servering: Saft, kaffe, kake og vafler.

Vask: Våtklut

Toalett: På samlingsplass, inne i “seterstuggu”. Ta av skoa!

Løypelegger: Ivar Aukrust Osmoen

Løpsleder: Arnfinn Ryen tlf: 95 94 58 36

Velkommen til sprint-finale!