

# PM

# Nammo Cup 2016

SPORT & .NO

---

Strand Unikorn nordialog

---

## 25.05.2016

Lillehammer OK ønsker velkommen til årets 2. løp i Nammo-cup 2016. Løpet er sprint i byens sentrum, på hovedløpskartet fra 2012, oppdatert 2016.

Det er minuttstart for alle klasser unntatt N-åpen som har fri starttid.

Startnummer og back-up lapper i lagsposer. Reklame skal ikke brettes bort, brudd på dette medfører diskvalifikasjon.

Første ordinære start kl. 18:00, N-åpen løpere kan starte fra 17:45. Trøyeceremoni kl. 17:30.

### Samlingsplass og parkering

Samlingsplass Hammartun skole. Fra avkjøring til Lillehammer fra E-6, følg hovedveien opp til det store lyskrysset, og sørover Rv 213/Kirkegata til første kryss, og sving til høyre. Merket fra lyskrysset i Kirkegata.

Gratis parkering etter kl. 17 på kommunale parkeringsområder langs gatene og f. eks. langs kirkegårdsmuren, på et område vest for dette, og ved kulturhuset Banken (mellom lyskryssene). Se opp for Europark, der koster det hele døgnet.

### Start:

Starten er i Søndre park, følg merking. Ingen oppvarming i parken, men det er lov å se på løperne fra fortauene rundt parken. Oppvarming på fortauene og langs veien til start.

### Kart:

Lillehammer sentrum, revidert 2016. Målestokk 1:4000 med ekvidistanse 2 m. Løpskartene er lagt i plastposer.

Kartene til N-åpen, C-åpen og D/H 11-12 ligger på arenaen. N-åpen-løypa blir også lagt ut på Mjøs-O's hjemmeside [www.mjoso.com](http://www.mjoso.com), slik at foreldre og eldre i klubben kan gjennomgå løypa med løperne.

Kartet er tegnet i sprintnorm. Det betyr at det er kartet som bestemmer hvor det er lov til å løpe. Alle løpere bør derfor sette seg inn i sprintnormen. Merk særlig at det er forbudt å hoppe over

blomsterbed og beplantninger når disse er tegnet gulgrønt på kartet, **selv om du ikke trår i bedet og selv om det ikke vokser noe der akkurat nå**. Det er også forbudt å løpe gjennom hekker, f. eks. hekkene rundt Søndre park. Passering av forbudte områder medfører diskvalifikasjon.

Flere poster er lagt i kanten av bed og beplantninger. Ettersom det ikke er noe eget symbol i postbeskrivelsen for blomsterbed, er brukt symbolet for tett vegetasjon.

I tillegg er noen områder med byggevirksomhet og noen med uteservering markert med lilla striper. Dette er også forbudt område. Det er litteraturfestival i byen, og det kommer til å være flere uteserveringer enn det som er avmerket. Dere løper selvfølgelig ikke inn mellom bordene! Løypene blir neppe særlig berørt av dette, men en kan jo havne "på feil jorde".

Se nedenfor kartutsnitt av et spesielt utfordrende punkt i løypa, der kartet går "i to etasjer". D/H 11-12, N Åpen og C Åpen er ikke berørt av dette.



### **Terreng**

Gater, bakgårder, park, gangveier. 80-90% asfalt og brostein. Til dels store høydeforskjeller.

### **Målgang**

På grunn av ulike sisteposter og kryssende trafikk mellom ulike løyper og veivalg er det ikke snitslet innløp fra siste post til mål. Men må altså orientere helt til målposten. Hold hodet kaldt og ikke gå i mål før du har vært på alle postene dine!

### **Løypelengder**

<b>Klasse</b>	<b>Løypelengde</b>	<b>Antall poster</b>
N-Åpen	1,1 km	11
C-Åpen	1,5 km	11
H 11-12	1,5 km	11
D 11-12	1,5 km	11
H 13-14	1,7 km	14
D 13-14	1,7 km	14
H 15-16	1,8 km	16
D 15-16	1,8 km	16
H 17-20	1,9 km	19
D 17-20	1,9 km	19

De oppgitte målene er i luftlinje mellom postene. Målt etter regelen om kortest mulige vei, er den lengste løypa ca. 2,6 km. De andre er tilsvarende lenger enn oppgitt, men mindre forskjell for 1,5 km- og 1,1 km-løypene.

Det er ingen kartbytter og ingen gaflinger, men i løypas første og siste del er løypene "gaflet" vilt, og det er tett mellom postene. Her må en absolutt følge med på postnumrene og sjekke koder!

### **Ledertrøye**

I alle klasser unntatt N-Åpen kommer den som leder sammenlagt å løpe i en gul Nammo/Sport8 ledertrøye.

Det er den løperen i hver klasse med flest poeng sammenlagt som løper med den gule Nammo/Sport8-ledertrøyen i hvert enkelt løp. I finalen teller de 3 beste av de 4 løpene.

### Spesialstrekk

Det er lagt inn spesialstrekk i alle aldersbestemte klasser og C-Åpen. Disse strekkene teller med i kampen om de ulike spesialtrøyene. Spesialstrekkene er angitt i postbeskrivelsen på kartet. De forskjellige klassene har følgende spesialstrekk:

Klasse	Trøye	Strekk
<b>C-åpen:</b>	Nammo Spurter'n-trøye.	Fra NEST SISTE post til mål.
<b>H/D 11-12:</b>	Nammo Spurter'n-trøye.	Fra NEST SISTE post til mål.
<b>H/D 13-14:</b>	Nammo Spurter'n-trøye.	Fra siste post til mål.
<b>H 15-16:</b>	Strand Unikorn Special One-trøye.	Mellom 9. og 10. post
<b>D15-16:</b>	Strand Unikorn Special One-trøye.	Mellom 9. og 10. post
<b>H 17-20:</b>	Strand Unikorn Special One-trøye.	Mellom 10. og 11. post
<b>D 17-20:</b>	Strand Unikorn Special One-trøye.	Mellom 10. og 11. post

Hvis samme person leder både sammenlagt og i kampen om spesialtrøyene, vil denne løpe med den gule Nammo/Sport8-ledertrøyen og nr. 2 på lista for spesialtrøye, Strand Unikorn-trøye, og løper med denne. Alle trøyer deles ut før hvert løp.

Trøyene vinnes til odel og eie etter finalen. Hver løper kan bare vinne en trøye.

### Servering

Alle løpere får en skål med frukt og løperdrikke ved målgang.

Andre som får lyst på frukt kan kjøpe det på samlingsplassen. Det går også an å kjøpe kaffe og kake.

### Toalett og dusj

Toalett inne på skolen, følg merking. Ikke dusj. Ikke pigger.

### Løyper for voksne

Under Nammo-cup 2016 er det ikke noe løpstilbud for voksne. Dere har i stedet den meget viktige oppgaven til å heie og støtte opp rundt de som løper.

### Løpsledelse

Løpsleder: Kjell Joar Rognstad

Løypelegger: Jon Vegard Lunde