

PM

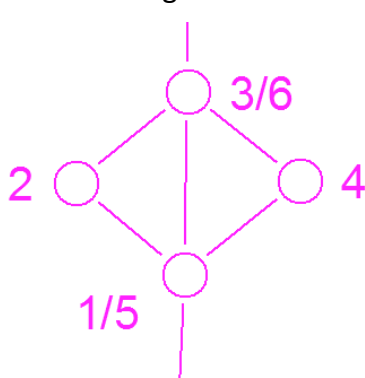
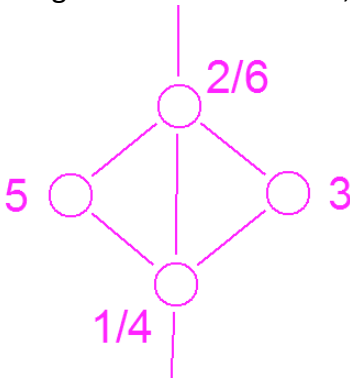
Nammo - CUP 2017

Strand Unikorn

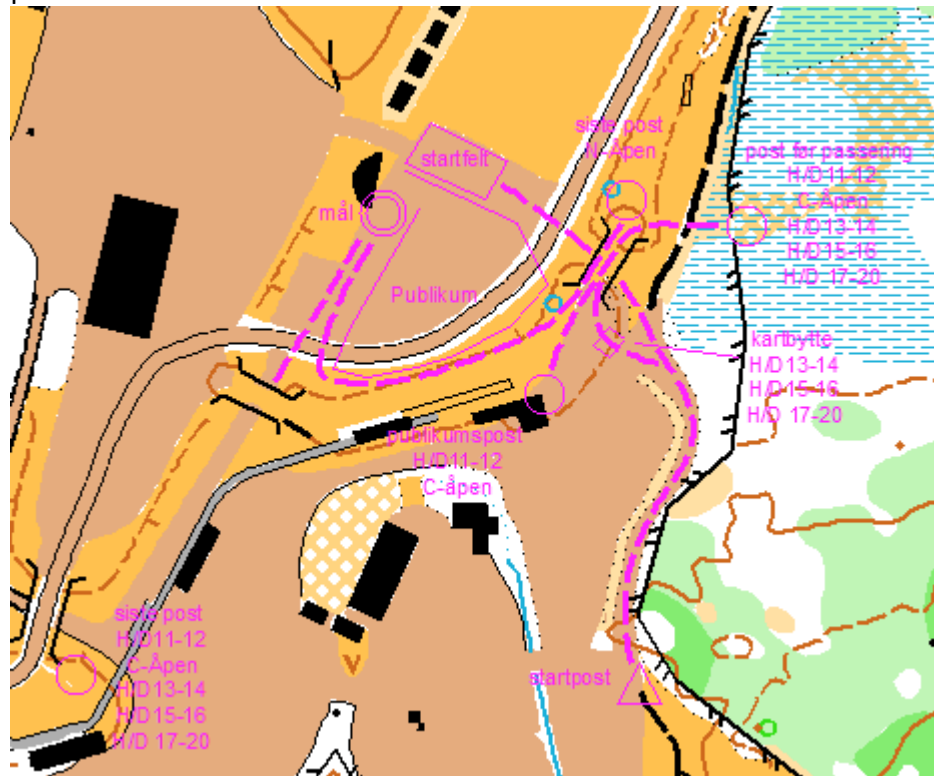
SPORT 8.NO

Lillehammer OK og Mjøs-O ønsker velkommen til 3. løp i Nammo-cup 2017
Fellesstart langdistanse på Birkebeineren Stadion onsdag 7.juni

Samlingsplass og parkering	Samlingsplass er ved målhuset på Birkebeineren Skistadion. Parkering på anviste plasser. Alle henstilles til å betale parkeringsavgift på kr. 40,-. Betaling skjer på automaten som står ved innkjøringen til parkeringsplassen på Birkebeineren skistadion. Der er det mulig å betale med både kort og mynter. Utelatt betaling av avgift kan føre til bot fra Europark.																													
Start	Start på samlingsplass. Klassevis fellestart. Merket 200m til startpost. Første start kl. 18:00. Inngang til startfeltet 5 min før starttid. Husk å nulle brikken! N-åpen løpere kan starte fra 17.45.																													
Trøyaseremoni	Trøyaseremoni kl. 17.30 på arenaen.																													
Kart	Olympiaparken. Utgitt: 2017. Synfart 2016. Målestokk 1 : 10 000. Ved Ekvidistanse 5 m. Løpskartene er lagt i plastposer. Klasse D/H13-14, D/H15-16 og D/H17-20: Løypene er gaflet ved hjelp av sommerfugl-metoden. Se punkt under. Ved passering arena er det kartbytte for disse klassene. Kartet det byttes til er samme kart , men med målestokk 1 : 5000. Kartene til N- og C-åpen og D/H 11-12 ligger i lagsposen. N-åpen-løypa blir også lagt ut på Eventor, slik at foreldre og eldre i klubben kan gjennomgå løypa med løperne ☺																													
Terreng	Gran- og blandingsskog av varierende tetthet, med en del stier og myrpartier. Fin skogsbunn, flatt og lettløpt. De lengre løypene har innslag av mer detaljrik skråli.																													
Løpelengder	<table><tr><th>Klasse</th><th>Løypelengde</th><th>Antall poster</th></tr><tr><td>N-Åpen</td><td>1,8 km</td><td>7</td></tr><tr><td>C-Åpen</td><td>2,8 km</td><td>12</td></tr><tr><td>D/H 11-12</td><td>2,8 km</td><td>12</td></tr><tr><td>D/H 13-14</td><td>3,9 km</td><td>14</td></tr><tr><td>D 15-16</td><td>4,3 km</td><td>16</td></tr><tr><td>H 15-16</td><td>5,1 km</td><td>17</td></tr><tr><td>D 17-20</td><td>5,1 km</td><td>17</td></tr><tr><td>H 17-20</td><td>6,7 km</td><td>20</td></tr></table>	Klasse	Løypelengde	Antall poster	N-Åpen	1,8 km	7	C-Åpen	2,8 km	12	D/H 11-12	2,8 km	12	D/H 13-14	3,9 km	14	D 15-16	4,3 km	16	H 15-16	5,1 km	17	D 17-20	5,1 km	17	H 17-20	6,7 km	20	Det er mange poster, disse ligger tidvis tett. Følg derfor godt med på postrekkefølgen og sjekk koder!	
Klasse	Løypelengde	Antall poster																												
N-Åpen	1,8 km	7																												
C-Åpen	2,8 km	12																												
D/H 11-12	2,8 km	12																												
D/H 13-14	3,9 km	14																												
D 15-16	4,3 km	16																												
H 15-16	5,1 km	17																												
D 17-20	5,1 km	17																												
H 17-20	6,7 km	20																												

Ledertrøye 	I alle klasser unntatt N-Åpen kommer den som leder sammenlagt å løpe i en gul ledertrøye. Det er den løperen i hver klasse med flest poeng sammenlagt som løper med den gule 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. De forskjellige klassene har følgende spesialstrekk: <table><tr><th>Klasse</th><th>Trøye</th><th>Strekk</th></tr><tr><td>C-åpen:</td><td><i>Spurter'n-trøye</i></td><td>Fra siste post til mål.</td></tr><tr><td>D/H 11-12:</td><td><i>Spurter'n-trøye</i></td><td>Fra siste post til mål.</td></tr><tr><td>D/H 13-14:</td><td><i>Spurter'n-trøye</i></td><td>Fra siste post til mål.</td></tr><tr><td>D 15-16:</td><td><i>Spesialtrøye</i></td><td>Mellom 10. og 11. post (myrstrekk)</td></tr><tr><td>H 15-16:</td><td><i>Spesialtrøye</i></td><td>Mellom 11. og 12. post (myrstrekk)</td></tr><tr><td>D 17-20:</td><td><i>Spesialtrøye</i></td><td>Mellom 11. og 12. post (myrstrekk)</td></tr><tr><td>H 17-20:</td><td><i>Spesialtrøye</i></td><td>Mellom 14. og 15. post (myrstrekk)</td></tr></table> Hvis samme person leder både sammenlagt og i kampen om spesialtrøyene, vil denne løpe med den gule ledertrøyen. Nr. 2 på lista for spesialtrøyene løper med spesialtrøyene. Alle trøyer deles ut før hvert løp. Trøyene vinnes til odel og eie etter finalen. Hver løper kan bare vinne en trøye.	Klasse	Trøye	Strekk	C-åpen:	<i>Spurter'n-trøye</i>	Fra siste post til mål.	D/H 11-12:	<i>Spurter'n-trøye</i>	Fra siste post til mål.	D/H 13-14:	<i>Spurter'n-trøye</i>	Fra siste post til mål.	D 15-16:	<i>Spesialtrøye</i>	Mellom 10. og 11. post (myrstrekk)	H 15-16:	<i>Spesialtrøye</i>	Mellom 11. og 12. post (myrstrekk)	D 17-20:	<i>Spesialtrøye</i>	Mellom 11. og 12. post (myrstrekk)	H 17-20:	<i>Spesialtrøye</i>	Mellom 14. og 15. post (myrstrekk)
Klasse	Trøye	Strekk																							
C-åpen:	<i>Spurter'n-trøye</i>	Fra siste post til mål.																							
D/H 11-12:	<i>Spurter'n-trøye</i>	Fra siste post til mål.																							
D/H 13-14:	<i>Spurter'n-trøye</i>	Fra siste post til mål.																							
D 15-16:	<i>Spesialtrøye</i>	Mellom 10. og 11. post (myrstrekk)																							
H 15-16:	<i>Spesialtrøye</i>	Mellom 11. og 12. post (myrstrekk)																							
D 17-20:	<i>Spesialtrøye</i>	Mellom 11. og 12. post (myrstrekk)																							
H 17-20:	<i>Spesialtrøye</i>	Mellom 14. og 15. post (myrstrekk)																							
Gafling	I klasse D/H13-14, D/H15-16 og D/H17-20 er løypene gaflet ved hjelp av sommerfugl-metoden. Det er ikke den mest vanlige varianten og vi velger derfor å vise ett eksempel i PM. Ved post 6 har løperene gjennomført nøyaktig de samme strekkene, men i ulik rekkefølge. 																								
Passering og innløp	C-Åpen og alle aldersbestemte klasser har passering på samlingsplass med innløp fra øst. Passering skjer ved stemping på post, merka løype over over brua, hvor C-Åpen og D/H11-12 velger folder til høyre og stempler på publikumspost. Eldre klasser velger venstre folder for kartbytte og utløp til startpost.																								

For N-Åpen er det oppløp fra siste post, over brua og rundt publikumsområdet.



Det kan være rullerleskiløpere som bruker stadion under arrangementet. Løpere oppfordres til å vise oppmerksomhet ved kryssing av rullerleskitraseen.

Servering	Alle løpere får en skål med frukt og løperdrikke ved målgang. Det er mulig å kjøpe kaffe og kake.
Toalett	Det er ikke tilgang på toaletter på stadion.
Løyper for voksne	Under Nammo cupen er det ikke løpstilbud for voksne. Dere har i stedet den meget viktige oppgaven å heie fram og støtte de som løper.
Løpsledelse	Løpsleder: Geir Korsvold Løpslegger: Andreas Svingheim Magerøy

Lillehammer OK og Mjøs-O ønsker alle en trivelig og spennende dag med orientering!

