

PM

Nammo - CUP 2017

Strand Unikorn

SPORT 8.NO

**Raufoss IL Orientering og Mjøs-O ønsker velkommen til 5.løp i Nammo-cup
2018**

Sprint onsdag 29. august kl. 18.00.

Samlingsplass og parkering	Samlingsplass er på Vestre Toten Pensjonistsenter. Parkering ved samlingsplass. Merket fra Raufoss stasjon.			
Start	Det er merket til start med røde og hvite bånd. 500 meter å gå til start. N-åpne løpere har fristart og kan starte fra 17.45. De andre starter fra kl 18:00			
Trøyesermoni	Trøyeseremoni kl. 17:30 på arenaen.			
Kart	Raufoss Vest. Utgitt: 2017. Målestokk 1 : 5000. Ekvidistanse 5 m. Løpskartene er lagt i plastposer. Kartet har variert kvalitet på grunn av en del byggeprosjekter i området. Kartene til N- åpen 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	Det er stort sett asfalt, grus og skogstier i bebygd område. Forbudt område er merket på kartet men ikke i terrenget. Dette gjelder noen idrettsanlegg i nærheten.			
Løpelengder	Klasse	Løypelengde	Antall poster	1. start i klassen
	N-Åpen	1,7 km	7	17:45
	C-Åpen	2,3 km	10	
	D 11-12	2,0 km	9	
	H 11-12	2,0 km	9	
	D 13-14	2,4 km	8	
	H 13-14	2,4 km	8	
	D 15-16	2,7 km	9	
	H 15-16	2,7 km	9	
	D 17-20	3,0 km	11	
	H 17-20	3,0 km	11	
Se nøye på startlista og møt opp på start i god tid før første start i klassen. Husk å ta på startnr da dette er viktig for å hjelpe starteren til å få dere ut på rett tid.				

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></td></tr><tr><td>D/H 11-12:</td><td><i>Spurter'n-trøye</i></td><td></td></tr><tr><td>D/H 13-14:</td><td><i>Spurter'n-trøye</i></td><td></td></tr><tr><td>D 15-16:</td><td><i>Spesialtrøye</i></td><td>Start -1.post (klatrestrekk)</td></tr><tr><td>H 15-16:</td><td><i>Spesialtrøye</i></td><td>Start -1.post (klatrestrekk)</td></tr><tr><td>D 17-20:</td><td><i>Spesialtrøye</i></td><td>Start -1.post (klatrestrekk)</td></tr><tr><td>H 17-20:</td><td><i>Spesialtrøye</i></td><td>Start -1.post (klatrestrekk)</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>		D/H 11-12:	<i>Spurter'n-trøye</i>		D/H 13-14:	<i>Spurter'n-trøye</i>		D 15-16:	<i>Spesialtrøye</i>	Start -1.post (klatrestrekk)	H 15-16:	<i>Spesialtrøye</i>	Start -1.post (klatrestrekk)	D 17-20:	<i>Spesialtrøye</i>	Start -1.post (klatrestrekk)	H 17-20:	<i>Spesialtrøye</i>	Start -1.post (klatrestrekk)
Klasse	Trøye	Strekk																							
C-åpen:	<i>Spurter'n-trøye</i>																								
D/H 11-12:	<i>Spurter'n-trøye</i>																								
D/H 13-14:	<i>Spurter'n-trøye</i>																								
D 15-16:	<i>Spesialtrøye</i>	Start -1.post (klatrestrekk)																							
H 15-16:	<i>Spesialtrøye</i>	Start -1.post (klatrestrekk)																							
D 17-20:	<i>Spesialtrøye</i>	Start -1.post (klatrestrekk)																							
H 17-20:	<i>Spesialtrøye</i>	Start -1.post (klatrestrekk)																							
Servering	Alle løpere får en skål med frukt og løperdrikke ved målgang. Det er mulig å kjøpe kaffe og kake.																								
Toalett	Det er tilgang på toaletter inne på pensjonistsenteret. FORBUDT med sko!																								
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: Eivor Stensrud Aas Løypelegger: Onno Verberne																								

Raufoss IL Orientering og Mjøs-O ønsker alle en trivelig og spennende dag med orientering!

