Mjøs-O har gleden av å invitere til NAMMO-CUPEN 2019

Et vilt, vakkert og rått ungdomsarrangement!

Nammo-cup	Dato	Sted	Type løp
1	10.april	Løten OL	Nattløp/skumringsløp
2	8.mai	Hamar OK	Sprint, kort prolog og påfølgende jaktstart
3	5.juni	Toten-Troll OL	Kort langdistanse, fellesstart m/sommerfugl-gafling
4	19.juni	Ringsaker OL	Mellomdistanse, par-start m/kartbytte underveis
5	28.august	Lillehammer OK	Sprint, 1-mannsstafett m/gaflede sløyfer
6 - finale	7.september	Hadeland OL	Jaktstart, kort langdistanse m/gafling



Nammo-cupen skaper mye moro, spenning og utfordringer for våre barn og ungdommer rundt Mjøsa. Løpene skal by på det lille ekstra, med kreative arrangører og passe nivå for løperne!

Bli med!

www.mjoso.com

Etappebeskrivelser

I forkant av hver etappe legges det ut PM (detaljer informasjon) på Eventor.

Etappe 1: 10.april (Med forbehold om avlysning ved for mye snø i terrenget) Nattløp/skumringsløp. Arrangør: Løten OL.	**Etappe 2: 8.mai** Sprint. Kort prolog først som danner grunnlaget for påfølgende jaktstart. Arrangør: Hamar OK.
Etappe 3: 5.juni Kort langdistanse. Fellesstart med sommerfugl-gafling. Arrangør: Toten-Troll OL.	**Etappe 4: 19.juni** Mellomdistanse. Par-start med kartbytte underveis. Arrangør: Ringsaker OK.
Etappe 5: 28.august Sprint. 1-mannsstafett med gaflede sløyfer. Arrangør: Lillehammer OK.	**Etappe 6: 7.september** Finale. Jaktstart. Kort langdistanse med gafling. 3 av 5 innledende løp teller i finalen. 1 poeng = 7 sekunder. Arrangør: Hadeland OL.
O-troll-leir: 7.-8.september Direkte etter finalen. For løpere fra 7 til 12 år. Arrangør: Hadeland OL og kretsene. (De to samlingene går parallelt og overnatting/mat er felles)	**Nammo-cup-samling: 7.-8.september** Direkte etter finalen. For løpere fra 13 til 20 år. Arrangør: Hadeland OL og Mjøs-O. (De to samlingene går parallelt og overnatting/mat er felles)

Sponsorer

Nammo

MJØSEN SKOG

TRIMTEX

Klasser

N-Åpen (Nybegynnerløype) Helt enkel løype for nye o-løpere. For løpere i alle aldre tom 20 år. Løypa blir lagt ut på eventor i forkant av løpet. Voksne som vil følge rundt får eget kart. Deltakerpremie til alle med minst 4 fullførte løp.	**C-Åpen (litt vanskeligere løype)** Denne løypen er for løpere som synes N-åpen blir for lett og de "rene" klassene blir for vanskelige, anbefales for løpere mellom 10 og 14 år. Gul ledertrøye til den som leder cupen sammenlagt. Spurttrøye til den som er raskest fra sistepost til mål. Deltakerpremie til alle med minst 4 fullførte løp.
B-Åpen (ny klasse av året!) For løpere som synes D/H15-16 og D/H17-20 løypene er for krevende, og fortsatt ønsker B-nivå på etappene. Gul ledertrøye til den som leder cupen sammenlagt. Spurttrøye til den som er raskest fra sistepost til mål. Deltakerpremie til alle med minst 4 fullførte løp.	
D11-12, H11-12 **(åpen for løpere i D/H10)** C-nivå for disse klassene. Gul ledertrøye til den som leder cupen sammenlagt. Spurttrøye til den som er raskest fra sistepost til mål. Deltakerpremie til alle med minst 4 fullførte løp.	**D13-14, H13-14** B-nivå for disse klassene. Gul ledertrøye til den som leder cupen sammenlagt. Spurttrøye til den som er raskest fra sistepost til mål. Deltakerpremie til alle med minst 4 fullførte løp.
D15-16, H15-16 A-nivå for disse klassene. Gul ledertrøye til den som leder cupen sammenlagt. Strekk-mester trøye til den som er raskest på "spesialstrekket" i hvert løp (veivalgsstrekk, oppoverstrekk, nedoverstrekk, myrstrekk, stistrekk, spurtstrekk med mer). Deltakerpremie til alle med minst 4 fullførte løp.	**D17-20, H17-20** A-nivå for disse klassene. Gul ledertrøye til den som leder cupen sammenlagt. Strekk-mester trøye til den som er raskest på "spesialstrekket" i hvert løp (veivalgsstrekk, oppoverstrekk, nedoverstrekk, myrstrekk, stistrekk, spurtstrekk med mer). Deltakerpremie til alle med minst 4 fullførte løp.

Poengberegning trøyer

Gul ledertrøye – ”Leder”

Sponset av Nammo, Trimtex og Mjøsen Skog.

Deles ut til den som leder cupen sammenlagt i hver klasse før hvert løp, og løpes med. Vinnes til odel og eie av den som krysser mållinjen først i finalen.



Poengberegning:

plass	poeng	plass	poeng	plass	poeng	plass	poeng
1	30	6	19	11	15	16	15
2	27	7	18	12	15	17	15
3	24	8	17	13	15	18	15
4	22	9	16	14	15	19	15
5	20	10	15	15	15	20	15



Alle med godkjent løp gis 15 poeng.

Spesialtrøyene ”Spurt mester´n” og ”Strekk mester´n”

Sponset av Nammo, Trimtex og Mjøsen Skog.

Deles ut til den som samlet flest poeng i spurt-/spesialtrøyen sammendraget i hver klasse før hvert løp, og løpes med.



Poengberegning:

plass	poeng	plass	poeng	plass	poeng	plass	poeng
1	12	6	5	11	1	16	1
2	10	7	4	12	1	17	1
3	8	8	3	13	1	18	1
4	7	9	2	14	1	19	1
5	6	10	1	15	1	20	1





Alle med godkjent strekk forutsatt at løpet er godkjent gis 1 poeng.



Fellesregler for trøyene og finalen

3 av 5 løp teller som grunnlag for finale-jaktstarten.

Det er fullt mulig å løpe finalen selv om en ikke har deltatt i cupen tidligere. Man må da påregne å starte cirka 3-5 minutter etter lederen i klassen.

Gul trøye vinnes av den som krysser mållinjen først i finalen.

Spesialtrøyene vinnes av den med flest poeng etter finalen (3 løp + finalen teller). Ved poenglikhet er det plassering i finalen som teller.

Felles for alle klasser med trøyer er at hvis samme person vinner både gul trøye og spesialtrøye, går spesialtrøya til nestemann på spesialtrøyeresultatlista.

Man må løpe finalen for å vinne en av trøyene til odel og eie. For å få poeng må løpet være godkjent, dette gjelder både leder- og spesialtrøyene.

Premier

Alle løpere i alle klasser får premie sponset av våre samarbeidspartnere, Nammo, Trimtex og Mjøsen Skog, hvis man har deltatt i minst 4 løp.
Årets premie er Mjøs-O vest (ny klesleverandør Trimtex).
Trøyepremier til totalvinnere og spurt-/spesialtrøyevinnerne.

Premieutdeling skjer på finaledagen, men premiene kan tas med av andre i klubben om man ikke kan delta på finaledagen.



Resultater

Resultater legges ut på Eventor og Mjøs-O sin hjemmeside så fort de er klare. Trøyeresultatene krever litt manuell regning, og kommer så fort de er klare på samme sidene.

Påmelding

Påmeldingsfrist: Mandagen før hvert løp, innen klokken 20.00 i Eventor.
Til finalen: Torsdag klokken 20.00.

Siste frist for etteranmelding er på løpet 1 time før start.

Lånebrikker og startnummer

Alle klubber sørger for at egne deltakere har løperbrikker, arrangørene ordner ikke lånebrikker.
Alle løpere får utdelt startnummer i lagsposen før start på hver etappe.
Husk å ta med egne sikkerhetsnåler. Reserve finnes på arena.

Start

N-åpen: start etter eget ønske på alle etappene fra 15 min før første start i øvrige klasser til siste start i øvrige klasser.

Øvrige klasser starter i henhold til hva som står i startlistene for det enkelte løpet. Startlister finnes på Eventor noen dager før konkurransene.

N-, C- og D/H 11-12 får kart på arenaen, selvbetjening/i lagsposene.

Startkontigent pr. løp er kr 50,-

Mjøs-O klubbene

Elverum OK
Gjøvard OL
Hadeland OL
Hamar OK
Lillehammer OK
Løten OL
OL Toten-Troll
OL Vallset/Stange
Raufoss IL Orientering
Ringsaker OK
Snertingdal IF Orientering
Vang OL

Kontaktinformasjon Mjøs-O

Fanny Horn Birkeland
fannyhorn@hotmail.com
95 27 27 29

Hovedarrangør

www.mjoso.com

Sponsorer

Nammo

MJØSEN SKOG

TRIMTEX