



## Mjøs-O har gleden av å invitere til NAMMO-CUPEN 2020

*Et vilt, vakkert og rått ungdomsarrangement!*

Nammo-cup	Dato	Sted	Type løp
1	6.juni	Vallset/Stange	Mellomdistanse
2	13.juni	Snertingdal	Mellomdistanse
3	17.juni	Elverum OK	Skogsprint
4	26.august	Vang OL (Hamar)	Knockout sprint
5 - finale	05.september	Løten OL	Jaktstart, forkortet langdistanse med 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!*

### **Etappebeskrivelser**

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

<b>Etappe 1: 6.juni</b>  <b>Mellomdistanse</b>  Arrangør: Vallset/Stange	<b>Etappe 2: 13.juni</b>  <b>Mellomdistanse</b>  Arrangør: Snertingdal
<b>Etappe 3: 17.juni</b>  <b>Skogsprint</b>  Arrangør: Elverum.	<b>Etappe 4: 26. august</b>  <b>Knockoutsprint</b> Kan komme endringer som følge av nye smittevernregler Arrangør: Vang OL (Hamar).
<b>Etappe 5: 5. september</b>  <b>Finale, jaktstart</b>  <b>Forkortet langdistanse med gabling</b>  <b>3 av 4 innledende løp teller i finalen.</b> <b>1 poeng = 7 sekunder.</b>  Arrangør: Løten OL	

## Informasjon om løp 1&2:

**NB!** Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta/arrangere (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.

På grunn av dagens situasjon vil de to første løpene bli et komprimert arrangement. Påmelding vil kun være åpent for Mjøs-O sine løpere. Kun 50 stk kan oppholde seg på arena samtidig. Dette betyr at foreldre som ikke skal være ledsagere for ungdommer underveis i løpet, enten må vente på parkering eller gå seg en tur i skogen i tilstrekkelig avstand arenaområdet. Foreldre som skal følge løpere rundt i skogen må melde seg på som ledsager i Eventor, info om dette kommer når påmeldingen blir lagt ut.

Løpet vil bli delt opp i puljer slik at det er maks 50 stk på arena om gangen. Dette vil si at løperne blir plassert i hver sin pulje. Innenfor denne puljen skal man ankomme arena, gå til start, fullføre løpet og forlate samlingsplass innen et gitt tidsintervall. Vi antar at hver pulje vil ha to timer til rådighet. Bruk tiden godt slik at du rekker å gjennomføre løpet i god tid før tiden går ut, kom derfor ferdig skiftet til samlingsplass slik at du kan gå rett til start.

Viktigste regel er å holde avstand til dine venner. Det er en forutsetning at dette følges både på samlingsplass og i o-løypa. Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand. Det vil være en smitteversansvarlig tilstede som til enhver tid har ansvar for at reglene blir overholdt

Det er ingen oppslagstavle, all info er på nett. Det er ingen resultatservice på samlingsplass, resultater kommer på nett. Ingen strekktid til løpere etter målgang. Ingen bruk av ledertrøyer så lenge smittevernreglene gjelder.

Startlistene blir delt opp klubbvis så langt det lar seg gjøre, dette vil gjøre logistikken med tanke på antall mennesker på arena til samme tid enklere og vi vil forhåpentligvis unngå mye venting på henting osv. Vi ser for oss tre eller fire ulike puljer for å få alle klasser igjennom i løpet av løpsdagen. Lignende opplegg ble brukt av Lillomarka 9.mai.

Vi ser helst at det kun er ledsagere i N-åpen slik at vi heller kan fylle opp de 50 plassene vi har til rådighet med arrangører og løpere. Reisen til og fra løp må være i henhold til de enhver tid gjeldende smittevernreglene.

Det ligger for øyeblikket an til at smittevernreglene blir endret fra 15.juni. Dette betyr at løp 3, 17.juni på Elverum og løp 4, 26.august på Hamar kan bli arrangert med så å si normal påmelding. De samme smittevernreglene som på løp 1 & 2 vil fortsatt gjelde sett bort ifra antallet.

### Sponsorer

The logo for Nammo, featuring the word "Nammo" in a bold, blue, sans-serif font. The letter "o" is stylized as a circle with a horizontal bar through its center, resembling a bullet or a specific symbol.The logo for TRIMTEX, featuring the word "TRIMTEX" in a bold, black, italicized, sans-serif font.

## Klasser

<p><b>N-Åpen (Nybegynnerløype)</b> Helt enkel løype for nye o-løpere. For løpere i alle aldre tom 20 år.</p> <p>Løypa blir lagt ut på eventor i forkant av løpet. Voksne som vil følge rundt får eget kart.</p> <p>Deltakerpremie til alle med minst 3 fullførte løp.</p>	<p><b>C-Åpen (litt vanskeligere løype)</b> 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.</p> <p>Gul ledertrøye til den som leder cupen sammenlagt. Spurttrøye til den som er raskest fra sistepost til mål.</p> <p>Deltakerpremie til alle med minst 3 fullførte løp.</p>
<p><b>B-Åpen</b> For løpere som synes D/H15-16 og D/H17-20 løypene er for krevende, og fortsatt ønsker B-nivå på etappene.</p> <p>Gul ledertrøye til den som leder cupen sammenlagt. Spurttrøye til den som er raskest fra sistepost til mål.</p> <p>Deltakerpremie til alle med minst 3 fullførte løp.</p>	
<p><b>D11-12, H11-12</b> <b>(åpen for løpere i D/H10)</b> C-nivå for disse klassene.</p> <p>Gul ledertrøye til den som leder cupen sammenlagt. Spurttrøye til den som er raskest fra sistepost til mål.</p> <p>Deltakerpremie til alle med minst 3 fullførte løp.</p>	<p><b>D13-14, H13-14</b> B-nivå for disse klassene.</p> <p>Gul ledertrøye til den som leder cupen sammenlagt. Spurttrøye til den som er raskest fra sistepost til mål.</p> <p>Deltakerpremie til alle med minst 3 fullførte løp.</p>
<p><b>D15-16, H15-16</b> A-nivå for disse klassene.</p> <p>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).</p> <p>Deltakerpremie til alle med minst 3 fullførte løp.</p>	<p><b>D17-20, H17-20</b> A-nivå for disse klassene.</p> <p>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).</p> <p>Deltakerpremie til alle med minst 3 fullførte løp.</p>

## Poengberegning trøyer

### Gul ledertrøye – ”Leder”

Sponset av Nammo, Trimtex og Mjøsens Skog.

Deles ut til den som leder cupen sammenlagt i hver klasse før hvert løp, og løpes med. Vinner til odell 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 og Trimtex.

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 4 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 vinner av den som krysser mållinjen først i finalen.

Spesialtrøyene vinner 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 odell 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 og Trimtex, hvis man har deltatt i minst 3 løp.

Årets deltakerpremie vil være en hettegenser.

Trøye-premier til totalvinnere og spurt-/spesialtrøyevinnerne.

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

### **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: Tirsdag kveld før de to første løpene, innen klokken 20.00 i Eventor.

Revideres til de tre siste.

Til finalen: Torsdag klokken 20.00.

**Ingen etteranmelding på de to første løpene, dette fordi arrangør skal få tid til å lage startlister etter retningslinjene.**

### **Stempling**

Vi satser på å ha touchfree stempling på de to første løpene, dette for å minimere risiko for smitte.

### **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

Ringsaker OK

Snertingdal IF Orientering

Vang OL

### **Kontaktinformasjon Mjøs-O**

Ludvig Rødnes

ludvig1612@gmail.com

91996047

### **Hovedarrangør**

<https://www.mjoso.no/>



### **Sponsorer**

**NAMMO**

**TRIMTEX**