



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)	Sprint med «Runners choice»
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.

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

Informasjon om løp 4&5:

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 siste løpene i årets Nammo-cup bli et komprimert arrangement. Påmeldingen vil være åpen for løpere utenfor Mjøs-O, men Mjøs-O sine løpere vil prioriteres hvis antall påmeldte overskrider 200. Kun 200 deltakere 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.

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.

Sponsorer



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 3 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 3 fullførte løp.

B-Åpen

For løpere som synes D/H15-16 og D/H17-20 løypene er for krevende, og fortsatt ønsker B-nivå på etappene.

<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>D11-12, H11-12 (åpen for løpere i D/H10) 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>D13-14, H13-14 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>D15-16, H15-16 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>D17-20, H17-20 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>

Klasser

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

Årets deltakerpremie vil være en hettegenser.

Trøypremier 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

