

PM Nammo-cup

Nammo

TRIMTEX



Hamar OK, Vang OL og Mjøs-O ønsker velkommen til Nammo-cup 4 - 2020. Sprint med «Runners choice» i 15-16 og 17-20.

Korona: Løpet arrangeres i henhold til NOFs anbefalinger og regler for gjennomføring av løp. Deltakere er pliktig til å lese NOFs til enhver tid gjeldende smittevernregler, og forholde seg til disse under arrangementet. Det er meget viktig at alle deltakere overholder myndighetenes pålegg om smittevern, og det er den enkeltes plikt å unngå smittespredning!

Konkurransene gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, og ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig. Personer som ikke skal løpe må enten melde seg på i klassen N-åpen Ledsager, eller gå seg en tur. Man har ikke anledning til å oppholde seg på samlingsplass. Følg arrangørens anvisning på arena. Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand.

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.

Før start/på start: Det henges ikke opp startlister på samlingsplass. Det deles ikke ut lagsposer. Løpere som skal ha kart før start kan hente dette i sekretariatet. Følg arrangørens anvisning om starttidspunkt og rutiner ved start. Husk avstandsregel ved venting på start. Alle skal spritvaske sine hender og EKT- brikke før de går inn i startbåsene

I løypa: Ikke bli stående på post etter at du har stemplet – trenger du en tenkepause så trekk noen meter unna før du planlegger neste strekk.

I mål: Etter målstempling skal hender og brikke vaskes med vann og sprites før en går videre til brikkeavlesing. Hold avstand dersom det er flere inn til mål samtidig. Husk at man ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene!! Det deles ikke ut strekktidlapper. Alle resultater gjøres tilgjengelig på nett i etterkant.

Etter løpet: Følg arrangørens anvisning om opphold på arena. Ikke bli værende unødvendig på arena etter målgang. Ta med deg dine eiendeler og forlat arena så snart det er praktisk mulig.

Arena: Prestrud skole

Parkering: Ved Prestrudbana og Prestrudhallen. Merket innkjøring fra Kornsilovegen/Furubergvegen

Trøyeceremoni: Av smittevernhensyn gjennomføres det ikke trøyeceremoni, men løpere som skal bære trøyer henter dette i løpsinfo fra 17.15.

Start: Første start 18.00. Løpere i N-åpen kan starte fra 17.45.

Kart: Målestokk 1:4000 ekv. 2m, utgitt 2008, revidert 2009-2020.

Kartene til N- og C-løyper kan hente dette i løpsinfo.

N-åpen-løypa blir også lagt ut på Eventor, slik at foreldre og eldre i klubben kan gjennomgå løypa med løperne.

Brikker: Alle klasser benytter vanlig EKT-brikke i dette løpet

Løpsområde: Boligområder med innslag av park og friarealer. Det anbefales joggesko.

Start: Det er ca. 250 meter til start merket med hvite og oransje bånd. Avstand fra start til startpost er 30 meter.

Løypelengder:

N-åpen 1,2km

11-12, C-åpen	1,7 km
13-14, B-åpen	2,3 km
15-16, 17-20	2,7 km

Løypelengdene for 15-16 og 17-20 er veiledende og kan avvike som følge av «runners choice».

Runners choice: Klassene 15-16 og 17-20 har runners choice. 30 sekunder før start får løperen velge mellom to ulike løyper som kan studeres frem til tidsstart. Tilsvarende løsning ved kartbytte, her teller tiden som benyttes for å velge kart med i totaltiden. Husk stemping på kartbytteposten.

Spesialstrekk: I klassene 15-16 og 17-20 er strekk 6 til 7 etter kartbytte spesialstrekk.

Etter målgang:

Arrangøren vil ikke samle inn kart etter målgang. Av smittevernhensyn ber vi om at den enkelte legger bort kartet umiddelbart og at løperne ikke samles for å diskutere veivalg slik at avstandsreglene skal kunne overholdes.

Toaletter: Det er ikke tilgang til toaletter på arena.

Annet: Det er ikke kiosk eller løperdrikke på arena.

Poengberegning trøyer

Gul ledertrøye – ”Leder”

Sponset av Nammo og Trimtex.

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



Poengberegning:

poeng	plass	poeng	plass	poeng	plass	poeng
30	6	19	11	15	16	15
27	7	18	12	15	17	15
24	8	17	13	15	18	15
22	9	16	14	15	19	15
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:

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

godkjent

Alle med



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.