PM – oppdatert 15.6

Nammo - CUP 3

TRIMTEX

Skyttermoen anlegg

Lillehammer orienteringsklubb og Mjøs-O ønsker velkommen til Nammo-cup nr 3-2021 Sprint (prolog/jaktstart/«knock-out») på Maihaugen onsdag 16. juni kl. 18.00.

Arena	Maihaugen – Dansarvollen ved seteranlegget. Inngang til området fra kl 17 på løpsdagen (før dette kreves inngangsbillett til museet).
Parkering	Parkeringsplassen til Maihaugen, følg retningslinjer/skilting på plassen. Følg merking opp til samlingsplass fra nordsiden av parkeringen og på utsiden av Maihaugen for inngang ved nordre port. Området ellers på Maihaugen og Nybu er sperret område for løperne.
Smittevern	Alle deltagere, ledsagere, lagledere etc må melde seg på i Eventor. Maks antall deltagere (inkl. ledsagere etc) er 200 stk. Første mann til mølla. Etteranmelding er ikke tillatt. Personer med påvist Corona (i isolasjon), i karantene eller med luftveissymptom (også svake symptom) skal ikke delta på arrangementet. Det blir oppmerkede felt per klubb på samlingsplass hvor løpere og ledsagere etc i størst mulig grad skal oppholde seg. (før, under, mellom og etter løp) Det blir ikke servert løpsdrikke eller frukt etter løpet. Alle kart vil bli samlet inn etter løpet og løypene legges ut på eventor i etterkant for å unngå nærkontakt ved studering av kart. Tidtakingslapp skrives ikke ut. Hender skal sprites i forkant av start og før brikkeavlesning. Møkkete hender vaskes med vann først. **Husk å holde avstand til andre.**

	Smittevernansvarlig: Randi L. Beitdokken
Trøyeseremoni	På arena kl. 17.30.
Kart	Nybu, rev. 2019, kontrollert i løpsområdet 2021. Målestokk 1:4000, ekvidistanse 2m. Maihaugen, rev. 2019, kontrollert i løpsområdet 2021, Målestokk 1:4000, ekvidistanse 5m (!) Kartene er tegnet etter den gamle sprintnormen ISSOM (07). Postbeskrivelsen er kun trykket på kartet. Ingen løse postbeskrivelser. Kartene til N- og C-åpen, D/H- 10 og D/H 11-12 deles ut i forkant på samlingsplass. N-åpen-løypa blir også lagt ut på Eventor i forkant, slik at foreldre/ lagledere kan gjennomgå løypa med løperne. «Skyggekart» deles ut på start. Vi oppfordrer til fair play og at løpere som har fått kartet utdelt ikke viser dette til andre løpere.
Startnummer	Hentes selv ved oppheng på veg til start – det utdeles ikke lagsposer
Stempling	Det benyttes touchfree stempling med emitag eller brikke. Løper må evt. skaffe lånebrikke fra egen klubb. Det benyttes brikketid til tidtagning – fra starttida, løperen aktiverer selv emitag før start. Ikke slå på enhetene ved stempling, men kontroller at du har fått stempling vha. lyssignalet i emitag. Løper er selv ansvarlig for at brikken / emitag fungerer.
Løpsområde	N-åpen, C-åpen og alle prologløyper vil foregå på kartet Nybu. Terrenget er en blanding mellom parkområder og boligbebyggelse. For alle disse løypene vil løpsområdet være gress/grus (30%) og asfalt (70%). Løpere vil krysse lokal adkomstvei til boligfeltet minimum to ganger. Det vil være vakter tilstede og trafikanter gjøres oppmerksom på løpet, men vi ber likevel løpere vise forsiktighet i forbindelse med kryssing av gater/veier. Alle jaktstarter (D/H 11-12, D/H 13-14 og B-åpen), semifinaler (D/H 15-20) og finaler (D/H 15-20) vil foregå på kartet Maihaugen. Terrenget er hovedsakelig park- og skogsområder med varierende tetthet av bebyggelse. Det er et rikt nett av grusede småveier, kun mindre parti med brosten og/eller asfalt. Semifinalene vil inneholde en betydelig andel terreng/skog/gress. Sko med metallpigg tillates ikke i klassene med jaktstart eller i finalene. Området er et museum og det oppfordres til aktsomhet overfor bygningene, området og evt. andre besøkende.
Start	Start 1: N-åpen, D/H-10, C-åpen og alle prolog-klasser. Ca 250 meter nordover fra samlingsplass, samme vei som adkomst arena. Følg merkebånd. Start 2: jaktstarter, semifinaler og finaler. Start på samlingsplass.
Siste post	Det er to ulike sisteposter i nærhet av arena. Den ene posten (nord for arena), ca 200 meter fra mål, brukes av samtlige klasser med start fra start 1. Det merkes innløp fra denne til målpost. Dette går langs adkomst til arena. Løperne bør gjøre seg kjent med innløpet. Til jaktstartene, semifinalene og finalene benyttes en annen sistepost (sør for arena)
Mål	Hvert av innløpene leder til sine respektive målposter. Følg merket sluse til avlesning av brikke. For jaktstartene, semifinalene og finalene vil det være en målstrek før målposten som bestemmer rekkefølgen det skal stemples på i mål. Stempling på målpost skjer i tråd med retningslinjer fra måldommer.

Løpsinformasjon	N-åpen: normal sprint. C-åpen: normal sprint. D/H-10: normal sprint. D/H 11-12: prolog + jaktstart. D/H 13-14: prolog + jaktstart. B-åpen: prolog + jaktstart. D/H 15-20*: prolog + semifinale m/ «runners choice» + finale. *Merk at de to klassene D/H 15-16 og D/H 17-20 er slått sammen i dette løpet for å kunne gjennomføre løpsøvelsen «knock-out-sprint» med nok antall startende. Resultatene regnes om av Mjøs-o i etterkant med tanke på poeng i trøyer.
N-åpen, C-åpen, D/H-10	En helt vanlig sprint. C-åpen og D/H-10 se startlister for starttid. Fri start for løpere i N-åpen. Start fra klokken 17:45-18:30.
D/H 11-12, D/H 13-14	**Prolog + jaktstart.** I prologen starter løperne med normale startintervall i henhold til tidspunkter i startlistene. Løypen er en kort sprintløype som danner utgangspunktet til den påfølgende jaktstarten litt senere på kvelden (se tidstabell under). Tidene fra prologen halveres til jaktstarten, og samtlige løpere som fullfører prologen vil få muligheten til å løpe den påfølgende jaktstarten. Jaktstarten foregår ved at alle løperne stilles opp på en lang rekke (rangert fra nr 1 til nr X) 3 minutter før reel starttid. Løperne sendes ut på starttid etter resultatet i prologen. Løperne får kartet i startøyeblikket. Det er lik løype for alle deltakere i klassen på både prolog og jaktstart. Første mann/kvinne i mål vinner løpet. NB! Det er spurt-tidene fra prologen som teller i spurttrøye konkurransen.
D/H 15-20	**Prolog + semifinaler m/runners choice + finaler.** Prolog: Prologen foregår som en vanlig sprint med normale startintervall. Startrekkefølgen i prologen tildeles tilfeldig, se startlister. Løpstiden på kvalifiseringen er ca 6-8 min. Semifinaler: Alle løpere går videre til semifinalene. Løperne fordeles i 3 heat med inntil 6 løpere i hvert heat avhengig av antall startende. Fordelingen til semifinaleheatene skjer etter en fordelingsnøkkel med plassiffer fra prologen. Rangeringen er som følger: Heat 1: 1-6-7-12-13-18 Heat 2: 2-5-8-11-14-17 Heat 3: 3-4-9-10-15-16 Semifinalene arrangeres som fellesstart med «runners choice». Runners choice går ut på at løperne gis 30 sekunder før start til å velge mellom løype A, B eller C. Se et eksempel under.



Løperen skal bestemme seg for enten utsnitt A, B eller C, uten at noen av de andre løperne i heatet vet hva de andre velger. Postene i kartutsnittet vil være en del av den totale løypen, og vil sørge for en naturlig deling (gafling) av løperne underveis i løpet.
De to beste fra alle semifinaleheatene går videre til en A-finale. Nr 3 og nr 4 i semifinaleheatene går videre til en B-finale. Nr 5 og nr 6 i semifinaleheatene får ikke løpe finalen.
Løpstid i semifinalene er ca 8 min. Starttider følger i tidstabell under.

Finaler: Finalene kjøres som ugaflet fellesstart. A-finalene konkurrerer om plassene 1-6 og B-finalene om plassene 7-12. Løpstid i finalen er ca 8 min.

NB! Poengberegningene til trøyene vil følge ordinære klasser. Det betyr at klassene D/H 15-16 og D/H 17-20 skilles i utregningen av poeng. Spesialstrekktrøye-strekket i denne Nammo-cupen vil være «runners choice» varianten (det betyr at det kan være fra 1 til 3 strekk som legges sammen for å kunne dele ut poeng).

Løyper

D 15-20 prolog:	1,5 km	H 15-20 prolog:	1,5 km
D 15-20 semifinale	1,5 km	H 15-20 semifinale	1,5 km
D 15-20 finale	1,5 km	H 15-20 finale	1,5 km
D 13-14 prolog	1,2 km	H 13-14 prolog	1,2 km
D 13-14 jaktstart	1,4 km	H 13- 14 jaktstart	1,4 km
D 11-12 prolog	1,0 km	H 11-12 prolog	1,0 km
D 11-12 jaktstart	1,3 km	H 11-12 jaktstart	1,3 km
B-Åpen prolog	1,2 km	B-åpen jaktstart	1,4 km
C-Åpen:	1,5 km	N-Åpen:	1,2 km

(med forbehold om små endringer)

Sjekk koder nøye. Det er mange poster ute i område, så postene ligger til dels veldig tett!

Stipulerte starttider for jaktstart,

D 15-20 semi 1 "runners choice"	Start fellesstart 18:50.
D 15-20 semi 2 "runners choice"	Start fellesstart 18:54.
D 15-20 semi 3 "runners choice"	Start fellesstart 18:58.
H 15-20 semi 1 "runners choice"	Start fellesstart 19:02.

<table>
<tr><td>semifinaler og finaler</td><td>
<table>
<tr><td>H 15-20 semi 2 "runners choice"</td><td>Start fellesstart 19:06.</td></tr>
<tr><td>H 15-20 semi 2 "runners choice"</td><td>Start fellesstart 19:10.</td></tr>
</table>
<table>
<tr><td>D 11-12 jaktstart</td><td>Start 19:15.</td></tr>
<tr><td>H 11-12 jaktstart</td><td>Start 19:19.</td></tr>
<tr><td>D 13-14 jaktstart</td><td>Start 19:23.</td></tr>
<tr><td>H 13-14 jaktstart</td><td>Start 19:27.</td></tr>
<tr><td>B-åpen jaktstart</td><td>Start 19:31.</td></tr>
<tr><td>H 15-20 finale B</td><td>Start fellesstart 19:40.</td></tr>
<tr><td>D 15-20 finale B</td><td>Start fellesstart 19:42.</td></tr>
<tr><td>H 15-20 finale A</td><td>Start fellesstart 19:44.</td></tr>
<tr><td>D 15-20 finale A</td><td>Start fellesstart 19:46.</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Påmelding/ etteranmelding</td><td>Via Eventor fram til mandag 24.05.2021 kl. 20:00.
Ingen mulighet for etteranmelding.</td></tr>
<tr><td>Resultater</td><td>Resultater publiseres kun i Eventor i etterkant av løpet
Poenglistene vil ta noe tid å regne ut, og publiseres i Eventor så fort de er klare.</td></tr>
<tr><td>Annet</td><td>Det er toalett i nærheten av arena.

Løpsleder: Randi L. Beitdokken
Løypelegger: Andreas Svingheim Magerøy, Øystein Bakken og Ola Beitdokken
Tidtaking: Tormod Kleppa</td></tr>
</table>

Velkommen til en spennende og artig kveld!