



Mjøs-O har gleden av å invitere til Mjøs-O-CUPEN 2025

Et vilt, vakkert og rått ungdomsarrangement!

Nammo-cup	Dato	Sted	Navn på etappe	Type løp
1	23.april	Vang	NAMMO-etappen	Sprint i gater
2	14.mai	Elverum	Isiflo-etappen	Sprint i gater
3	4..juni	Moelv	Gjøbi-etappen	Mellomdistanse – parstart for flere klasser
4	27.august	Gjøvik	Skyttermoen-etappen	Mellomdistanse
5 - finale	13.september	Lillehammer	Furuberglåven-etappen	Jaktstart- mellomdistanse.



Mjøs-O-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!

Nytt av året: Egen klasse for yngre seniorer i alderen 21-25 år!

Bli med!

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

Etappebeskrivelser

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

Etappe 1: 23.april Sprint Arrangør: Vang OL	Etappe 2: 14.mai Sprint Arrangør: Elverum OK
Etappe 3: 4.juni Mellomdistanse parstart Arrangør: Ringsaker OK.	Etappe 4: 27. august Mellomdistanse Arrangør: Gjø-Vard OL
Etappe 5: 13. september Finale, jaktstart (ingen jaktstart i N-åpen og H/D10). Mellomdistanse. 3 av 4 innledende løp teller i finalen. 1 poeng = 7 sekunder. Arrangør: Lillehammer OK	Mjøs-O-cup-samling: 13-14.september Direkte etter finalen. For løpere fra 13 til 20 år. Egen O-trolleir for dem under 13 år i regi av kretsen. Arrangør: Lillehammer OK og Mjøs-O.

Sponsorer

Nammo



skyttermoen
anlegg



Furuberglaaven.no
—
Utleie av leiligheter
Hamar



TRIMTEX

N-Åpen (Nybegynnerløype, N1) Helt enkel løype for nye o-løpere. For løpere i alle aldre til og med 20 år. Ingen jaktstart 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. 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.	H9-10, D-910 (Nybegynnerløype, N2) N-nivå løyper for dem som er 9-10 år. Ingen rangering på resultatliste, men en mulighet til å teste seg på et nivå vanskeligere løyper enn N1 nivå. 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.
D11-12, H11-12 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 3 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 3 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 3 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 3 fullførte løp.

D21-25, H21-25

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 3 fullførte løp.

Klasser

Poengberegning trøyer

Gul ledertrøye – "Leder"

Sponset av Nammo, Isiflo, Gjøbi Eiendom, Trimtex, Furuberglåven og Skyttermoen anlegg. 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. Alle som starter får minimum 5 poeng.

Spesialtrøylene "Spurt mester'n" og "Strekk mester'n"

Sponset av Nammo, Gjøbi Eiendom, Furuberglåven, Trimtex og Skyttermoen anlegg. 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 7-10 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 hvis man har deltatt i minst 3 løp. Eksakt premie kommer vi tilbake til i starten av mai.

Trøyepremier 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: 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 i lengst mulig grad for at egne deltakere har brikker. Arrangør stiller med leiebrikker, om man ikke er meldt på med brikke. Denne kan man bli fakturert for i etterkant.

Alle løpere får utdelt startnummer i lagsposen før start på hver etappe. Leiebrikker ligger og i lagsposen.

Husk å ta med egne sikkerhetsnåler. Reserve finnes på arena.

Arrangører står fritt til å velge mellom EKT brikke eller EMIT-tag

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.

Startkontingent pr. løp er kr 50,-
Leiebrikke pr løp er opptil kr 20,-

Mjøs-O klubbene

Elverum OK
Gjø-vard OL
Hadeland OL
Hamar OK
Lillehammer OK
Løten OL
OL Toten-Troll
OL Vallset/Stange
Ringsaker OK
Rudsbygd OL
Snertingdal IF Orientering
Vang OL

Kontaktinformasjon Mjøs-O

Eskil Sande Gullord
eskil.gullord@hotmail.com
48074229

Hovedarrangør

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



Sponsorer



Skyttermoen
anlegg

Nammo



Furuberglaaven.no

Utleie av leiligheter
Hamar

TRIMTEX



isiflo