

# Innbydelse O-Tirsdag

Felles klubbtreninger med fokus på sosialt samvær og o-teknisk mestring for alle løperne i sør-fylket.

Felles treninger starter opp 18.04.23. Tilbud for hele familien.

18.04.2023	Stavanger	O-teknisk trening	Sprint
25.04.2023	Sandnes	O-teknisk trening	Skog
<b>02.05.2023</b>	<b>Ålgård, Solås</b>	<b>Ungdomscup</b>	<b>Sprint</b>
09.05.2023	Stavanger	Lagkonkurransen/Stafett	
16.05.2023	Ganddal	O-teknisk trening	Skog
<b>23.05.2023</b>	<b>Sandnes IL</b>	<b>Ungdomscup</b>	<b>Mellom</b>
30.05.2023	Ålgård	O-teknisk trening	Skog
06.06.2023	EOK	Moro-løp	
<b>13.06.2023</b>	<b>Ganddal</b>	<b>Ungdomscup</b>	<b>Sprint</b>
20.06.2023	Sandnes	O-teknisk trening	Skog
22.08.2023	Stavanger	O-teknisk trening	Sprint
<b>29.08.2023</b>	<b>EOK, Hestnes (nordre del)</b>	<b>Ungdomscup</b>	<b>Mellom</b>
<b>05.09.2023</b>	<b>Sandnes IL</b>	<b>Ungdomscup</b>	<b>Sprint</b>
12.09.2023	Ganddal	O-teknisk trening	Skog
<b>19.09.2023</b>	<b>Stavanger</b>	<b>Ungdomscup Finale</b>	<b>Mellom</b>
26.09.2023		Trening?	

## O-tekniske treninger

Startintervall: 18.00 → 18.30

- Ny løype
- C- løype 3-4 km med kuttemulighet.
- O-teknisk opplegg
  - o B-nivå
  - o A-nivå

- Arrangeres i nærområder med parkering ved samlingsplass
- Terreng som også er tilrettelagt for uerfarne o-løpere
- Løyper/opplegg legges ut i Livelox
- Ingen tidtaking utover Livelox

## Ungdomscupen 2023

Starter opp 02 mai. Løpene for ungdomscupen vil ha følgende fokus:

- korte løyper
- barn/ungdom opp til junioralder
- arrangeres i nærområder med parkering ved samlingsplass
- "Lette" terreng som også er tilrettelagt for uerfarne o-løpere
- fokus på rigget start og målgang, ‘’opplevelse for ungdommen’’

Ungdomscup for alder 11 til 16 år.

Det arrangeres 6 løp, der 3 av 5 er tellende før jaktstart.

- Påmelding:** Alle benytter Eventor, for påmelding som må gjøres innen 18.00 kvelden før løpet.
- Start:** Start mellom 17.30 til 18.30. Ungdomsklassene vil ha starttid.
- Startkontingent:** Startkontingent: 50 kr (uansett alder). Arrangørene sender regning til klubber tilknyttet NOF.
- Resultater:** All resultatservice i Eventor. Resultater vil bli lastet opp i Eventor kort tid etter løpet.
- Premiering:** Det vil være premiering til barn til og med 10 år på siste finale løp. Det er også premiering for Ungdomscup.

### Løyper og klassetilbud:

Løype	Nivå	Klasser Ungdomscup	Andre klasser
1	A		H/D 17-59
2	A	D/H 15-16	H/D 60+, A-åpen
3	B	D/H 13-14	B-åpen
4	C	D/H 11-12	C-åpen
5	N	HN, DN	

**Regler for Ungdomscup**

For D/H 15-16, D/H 13-14 og D/H 11-12.

Påmelding i Eventor som vanlig, men i aldersklasse.

Alle deltakere får plasseringspoeng i Ungdomscupen. Poengene summeres til en jaktstart på siste løp. Første løper i mål på jaktstarten blir vinner av Ungdomscupen.

**Poengberegning:**

Plass	Poeng	Plass	Poeng	Plass	Poeng	Plass	Poeng
1	30	4	22	7	18	10	15
2	27	5	20	8	17	11	15
3	24	6	19	9	16	12→∞	15

De 3 beste løpene før jaktstarten teller i poengberegningen til jaktstarten. I den avsluttende jaktstarten er 1 poeng verd 5 sekunder. Fellestart 10 minutter etter første startende. På jaktstarten teller løpstiden i klubbkampen.

Deltakerpremie til alle med 4 av 6 løp.

Gul ledertrøye deles ut og løpes med til den som leder sammenlagt i hver klasse før hvert løp. Ledertrøye vinnes til odel og eie av den som krysser mållinjen først i finalen.

**Regler for Spurttrøye**

Grønn sprint trøye deles ut og løpes med til den som leder sprintcupen sammenlagt i hver klasse før hvert løp. Spurtstrekket er fra siste post til mål i alle klassene. For å få poeng må hele løpet være godkjent. Ved poengdeling er det totalplassering som teller.

**Poengberegning:**

Plass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Øvrige
Poeng	12	10	8	7	6	5	4	3	2	1

Hvis samme person har ledertrøye og sprinttrøye, går sprinttrøya videre til nestemann på sprinttrøyelista. En kan ikke inneha to trøyer. De 3 beste løpene teller som grunnlag for finalen. Ved poengdeling er det plassering i finalen som teller. Man må løpe finalen for å vinne sprinttrøya til odel og eie.