

## Arrangørinstruks

### Instruks arrangør av Modum cup

Kassa med utstyr får du av forrige arrangør eller avtaler med vedkommende.

Vanlig løp

Du skal legge 4 løyper:

1. Nybegynner ca. 1- 1,5 KM helst ikke lenger(følge ledelinjer, lette poster N-nivå)
2. Lett/middels løype ca. 2,5 - 3,0 km (for viderekomne C-nivå)
3. Ca. 3,5 km - 4,0 km A/B-nivå
4. Ca. 5,0 - 6,0 km A-nivå

Ha kart i målestokk 1:10000 og 1:7500

Sprintløp

Du skal lage 3 løyper:

1. Ca. 3,0 km A-nivå
2. Ca. 2,0 km A/B-nivå
3. Nybegynner løype ca. 1,0 km

Kart hentes ut på o-lagets hjemmeside [www.modumorientering.no](http://www.modumorientering.no) eller ta kontakt med David Løver (91825285)

Husk å lade timerecorder hele natten i forveien

Husk å krysse av hvem som starter og at alle kommer i mål.

Resultatliste sendes så fort som mulig til:

[lars.gronhovd@gmail.com](mailto:lars.gronhovd@gmail.com)

Husk å registrer de som ikke løper på tid som deltatt på resultatlisten

Husk å merke godt inn til løpet slik at alle finner fram

Dersom noe mangler i kassa tar du kontakt med Lars Grønhovd tlf: 932 83 666

Tips til «Riktige løyper for barn og ungdom»: [http://modumorientering.no/wp-content/uploads/2017/04/nof\\_riktige\\_loyper\\_for\\_barn\\_og\\_ungdom\\_2016.pdf](http://modumorientering.no/wp-content/uploads/2017/04/nof_riktige_loyper_for_barn_og_ungdom_2016.pdf)

#### Klasseinndeling for klubbmesterskap

Løp:

Løype:

Klubbmesterskap sprint (N-løype, 2,0 km, 3,0 km):

Damer/herrer under 10 år: Alle får premie, ingen rangering.	N-løype
Damer/herrer 11-12 år: Alle får premie, men rangeres fra 1. plass.	N-2,0
Damer/herrer 13-16 år: De tre beste får premie.	2,0
Damer/herrer over 17 år: Vinner får premie.	3,0
Damer/herrer over 50 år: Vinner får premie.	2,0

Klubbmesterskap individuelt (N-løype, 2,5 km C-nivå, 4,0 km, 6,0 km) Løype:

Damer/herrer under 10 år: Alle får premie, ingen rangering.	N-løype
Damer/herrer 11-12 år: Alle får premie, men rangeres fra 1. plass.	N-løype
Damer/herrer 13-14 år: De tre beste får premie.	2,5 km
Damer/herrer 15-16 år: De tre beste får premie.	4,0 km
Damer over 17 år: Vinner får premie.	4,0 km
Herrer over 17 år: Vinner får premie	6,0 km
Damer/herrer over 50 år: Vinner får premie.	4,0 km

Klubbmesterskap individuelt natt inndeles som på individuelt dag.  
De som ikke deltar i klubbmesterskap noteres også med løype og tid.

Hilsen treningsutvalget