



Akershus og Oslo Orienteringskrets

Retningslinjer Trimtex-cup 2019

- et VILT, VAKKERT OG RÅTT ungdomsarrangement

Trimtex-cup er en regional ungdomscup, etter samme mønster som Norgescupen for junior og senior.

1. Målsetninger og ledelse av Trimtex-cup

1.1 Det skal tilbys en serie o-løp med høy kvalitet som skal være ekstra attraktive for ungdommer i og utenfor AOOK å delta i.

- Virke rekrutteringsfremmende.
- Være med å stimulere ungdommer til å delta i o-løp.
- Være noe klubbene satser på at "alle" skal delta i.

1.2 Trimtex-cup administreres av AOOK.

Den enkelte arrangør har ansvar for at retningslinjene for Trimtex-cup følges. Ta kontakt med en av kontaktpersonene under ved eventuelle spørsmål.

- Kontaktperson arrangement (sportslig/praktisk (trøyer, reklameseil osv)):
 - Hans Olav Hygen, mobil 91123958, e-post hohygen@gmail.com
- Kontaktperson på kretskontoret (startnummer):
 - Dag Kolberg, mobil 93483165, e-post dag.kolberg@orientering.no
- Kontaktperson poeng:
 - Henning Spjelkavik, mobil 93208067, e-post: henning@spjelkavik.net

1.3 TRIMTEX er hovedsponsor for Trimtex-cup. Egne startnummer med TRIMTEX-reklame skal benyttes på alle løp i cupen. Arrangøren avtaler henting av startnummer på kretskontoret med Dag Kolberg 93483165.

2. Om konkurransene

2.1 Konkurransen skal, i tillegg til løpets offisielle navn, benevnes Trimtex-cup. Innbydelsen skal finnes i Eventor. Den skal bære TRIMTEX logo.

2.2 Det skal tilstrebes å ha en tidsplan som gjør det enkelt og spennende å følge konkurransen.

2.3 Påmelding til hvert enkelt løp i cupen skjer i Eventor.

2.4 Resultatlisten skal legges inn i Eventor av arrangerende klubb senest påfølgende dag.

3. Klasser og deltagelse

3.1 I Trimtex-cup konkurreres det i klassene D 13-14, H 13-14, D 15-16, H 15-16. Løpere må aldersmessig tilhøre aktuell klasse for å få poeng i Trimtexcupen.

3.2 Alle løpene arrangeres i AOOK, men du trenger ikke løpe for en klubb i AOOK for å delta.

3.3 Det er ingen påmelding til cupen som sådan. Alle som er påmeldt i minst et av løpene i cupen deltar automatisk i cupen.



Akershus og Oslo Orienteringskrets

4. Speaker og meldetjeneste

4.1 Det skal være meldepost i Trimtextcup-klassene. Meldepost(er) kan gjerne bestemmes i samarbeid med speaker. De bør plasseres slik at de gir ledere og tilskuere et godt bilde av hendelsesforløpet ute i løypa.

4.2 Speakertjenesten er en svært viktig del av Trimtext-cup. Speakertjenestens hovedmål er å skape underholdning og spenning for løpere, ledere, tilskuere og eventuell presse. Speaker bør kunne videreformidle den spenningen som til enhver tid finnes i et o-løp.

5. Sportslige forhold, kart, løyper og distanser

5.1 Kartet til konkurransen bør være forholdsvis nytt eller nyrevidert, og følge gjeldende internasjonale kartnorm.

5.2 Postbeskrivelser skal følge IOFs gjeldende norm. Med unntak av fellesstartløp med gafling bør det være løse postbeskrivelser tilgjengelig på start, og disse bør deles ut tidligst to minutter før start.

5.3 Løypene bør følge de vinnertider som er satt til den enkelte distanse. Terrengvalg bør tilpasses den aktuelle distansen.

5.4 Retningslinjer for kart, terreng, løyper og målestokk:

Distanse	Kart	Målestokk	Ekvidistanse	Løyper	Startintervall
Sprint	ISSOM (sprintnorm)	1:5000/ 1:4000	2,5m / 2,0m	12-15 min	1 minutt
Mellom	ISOM	1:10 000	Normalt 5m	25 min	2 minutter
Lang	ISOM	1:10 000	Normalt 5m	30 min (D13-14) 40 min (D15-16) 30 min (H13-14) 40 min (H15-16)	2 minutter
Ultralang	ISOM	1:10 000	Normalt 5m	50 min (D13-14) 65 min (D15-16) 50 min (H13-14) 70 min (H15-16)	Fellesstart

5.5 Ved eventuelle jaktstartarrangement skal det være jaktstart for de som er under 10 minutter bak lederen etter prologen. Resten (også de som bare deltar i finalen) starter 15 minutter bak lederen.

6. Trøyer

6.1 I alle løp bortsett fra nr. 1 benyttes ledertrøyer (gul) og klatretrøyer (rød/hvit) i hver klasse, samt spurttrøyer (grønn) for henholdsvis jente og gutt. Trøyene bringes til arrangementet av Hans Olav Hygen, eller en annen etter avtale.

6.2 Alle løp minus finalen skal ha et klatre- eller veivalgsstrek. Om det er klatre- eller veivalgsstrek, og hvilket strekk, skal annonseres i PM. Strekket fra sistepost til mål er alltid spurtstrek. Dette skal annonseres i PM.



Akershus og Oslo Orienteringskrets

6.3 Regler for bruk av trøyene

Trøyene tildeles i følgende rekkefølge:

1. Ledertrøye
2. Klatre/veivalgstrøye
3. Spurttrøye

Hvis samme løper er kvalifisert for flere trøyer, løper han/hun med trøya med høyest rangering (se over), og nr. 2 på klatre/veivalgsstrek eller spurt får løpe med den aktuelle trøya. Man må fullføre løpet for å kvalifisere for klatre/veivalgstrøye og spurttrøye.

Hvis den som er kvalifisert for ledertrøye, klatretrøye eller spurttrøye ikke stiller til start, skal den aktuelle trøya ikke benyttes i konkurransen.

- Ledertrøye:
 - Den løperen som i hver klasse leder Trimtex-cup sammenlagt får løpe med ledertrøye (gul). Sammenlagtvinneren beholder ikke ledertrøya.
- Klatretrøye:
 - Den løperen som i hver klasse er raskest på klatre/veivalgsstrekket får i neste Trimtex-cup løpe med klatretrøye (rød/hvit).
 - Hvis flere løpere har lik bestetid på klatre/veivalgsstrekket er det løperen med kortest totaltid som får løpe med klatretrøya.
 - Ved jaktstartkonkurranser får løperen som vant prologen løpe med klatretrøya.
- Spurttrøye:
 - Den jenta (D13-14/D15-16) og gutten (H13-14/H15-16) som er raskest i innspurten (siste post – mål) får i neste Trimtex-cup løpe med spurttrøye (grønn).
 - Ved lik spurt-tid på tvers av aldersklassene går D13-14 foran D15-16 og H13-14 foran H15-16.
 - Ved lik spurttid innad i en aldersklasse er det løperen med kortest totaltid som får løpe med spurttrøya.

Hans Olav Hygen informerer arrangøren om hvem som skal løpe med de ulike trøyene, og arrangøren annonserer dette i PM og av speaker. Speaker deler ut trøyene.

7. Arena

7.1 Arenaen bør planlegges slik at publikum skal kunne følge konkurransen fra ett sted på arenaen. Siste post bør være synlig for publikum. Tenk gjerne på fotoforhold når siste post planlegges.

7.2 De siste 100 meter av innløpet bør være oversiktlig og mest mulig "rett linje". Dersom publikum må krysse innløpet, bør dette skje minst 100 meter fra mål.

7.3 Det bør være seierspall på premieutdelingen. Trimtex banner bør henge bak eller i nærhet av pall

8. Sammenlagtlistor, poengberegning, premiering

8.1 I 2019 består cupen av 8 løp. 5 av de 7 første løpene teller, pluss finalen.

8.2 Alle startende får poeng i Trimtex-cup. Poengene utdeles i hver klasse etter følgende skala:

50-44-39-35-32-29-27-25-23-21-19-17-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3- 2 (fullført) – 1 (brutt/disk).



Akershus og Oslo Orienteringskrets

8.3 Ved eventuelle jaktstartarrangement tildeles det ikke ut poeng i prologen (del 1). Det er resultatet etter jaktstarten (del 2) som teller i sammendraget. Ved deltagelse kun i prologen oppnås ingen poeng. Ved deltagelse kun i jaktstarten oppnås 2 poeng for fullført og 1 poeng ved brutt/disk.

8.4 Ved delt plassering får alle løperne den aktuelle poengsummen.

8.5 Ved lik poengsum sammenlagt går den som har best plassering i finalen foran.

8.6 Ved fortsatt likhet (delt poengsum sammenlagt og samme plassering i finalen eller ingen med poeng i finalen) går den som har flest førsteplasser, andreplasser, tredjeplasser o.s.v foran.

8.7 AOOK sørger for at oppdatert sammenlagtlister ligger på AOOK sin hjemmeside mandag etter hver konkurranse.

8.8 Sammenlagtpremiering (alle klasser):

1. plass gavekort fra TRIMTEX pålydende ca. kr 1500,-
2. plass gavekort fra TRIMTEX pålydende ca. kr 1000,-
3. plass gavekort fra TRIMTEX pålydende ca. kr 700,-
4. plass gavekort fra TRIMTEX pålydende ca. kr 500,-
5. plass gavekort fra TRIMTEX pålydende ca. kr 300,-

9. Trimtex cup løp 2019

Løp	Dato	Navn-Arrangør	Distanse	Merknad
1	5. mai	Raumar orientering	Mellomlang	Uttak UM
2	14 mai	IL Tyrving, Ivar O-løpet	Sprint	KM sprint
3	19. mai	Fossum IF	Langdistanse	
4	2 juni	Fet OL	Mellomdistanse	
5	18. august	Heming orientering	Mellomdistanse	
5	24. august	Asker SK	Langdistanse	KM lang
5	31.august	Nydalens SK, Nydalten	Mellomdistanse	
5	9. september	Nittedal OL	Mellomdistanse	KM mellom
9	15.September	Måren OK	Mellomdistanse	Finale