



# Akershus og Oslo Orienteringskrets

## Retningslinjer Trimtex-cup 2022 v2

### - et VILT, VAKKERT OG RÅTT ungdomsarrangement

Trimtex-cup er en regional ungdomscup, etter samme mønster som Norgescupen for junior og senior. *Nedenfor følger generelle retningslinjer for Trimtex-cup.*

#### 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.)):
  - Rune Scheele, mobil 95120231, e-post [runescheele@gmail.com](mailto:runescheele@gmail.com)
- Kontaktperson på kretskontoret (startnummer):
  - Dag Kolberg, mobil 93483165, e-post [dag.kolberg@orientering.no](mailto:dag.kolberg@orientering.no)

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.

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



## Akershus og Oslo Orienteringskrets

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.

### 4. Speaker og meldetjeneste

4.1 Det skal være meldepost i Trimtex-cup-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 Trimtex-cup. Speakertjenestens hovedmål er å skape underholdning og spenning for løpere, ledere, tilskuere og eventuell presse. Speaker bør kunne viderefremme 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.



# Akershus og Oslo Orienteringskrets

## 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 beste jente og beste gutt. Trøyene bringes til arrangementet av Rune Scheele, eller en annen etter avtale.

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

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/ veivalgsstreck 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). Sammenlagtvinnersen 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:
  - **Det vil i år være lederen sammenlagt som bærer spurttrøya til forskjell fra tidligere.** Se avsnitt 6.4 nedenfor ang. kåring av årets spurdronning og spurtkonge

AOOK/ TUR informerer arrangøren om hvem som skal løpe med de ulike trøyene, og arrangøren annonserer dette i PM og av speaker. Speaker deler ut trøyene.

6.4 Kåring av Spurdronning og Spurtkonge

Det blir i år en ekstra sammenlagtkåring av årets spurdronning og spurtkonge i Trimtex-cupen. Dette gjøres ved at det for hvert løp deles ut poeng til **de seks raskeste spurttidene** for jenter og gutter, og så summeres disse for løpene. Så blir den jenta og gutten med flest poeng kåret til dronning og konge, og premiert etter finalen.



# Akershus og Oslo Orienteringskrets

## Litt mer detaljerte regler:

- Det gis henholdsvis 10-7-5-3-2-1 poeng for 1. til 6. beste spurttid for jenter og gutter.
- Man må ha godkjent løp for å få poeng.
- Alle Trimtex-løp teller.
- Hvis noen har lik tid får de samme poeng.
- Den jenta og gutten med høyest sammenlagt poengsum blir kåret til Spurdronning og Spurtkonge.
- Hvis det er flere løpere med lik sammenlagt poengsum til slutt, vinner løperen med høyest gjennomsnitt.
- Den som har flest poeng før finalen, løper med grønn spurttrøye i finalen.

## 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 pallen

## 8. Sammenlagtlister, poengberegning, premiering

Beregning av resultater i Trimtex-cupen totalt

- 8.1 I 2022 består cupen av **10 løp der de 6 beste av de 9 første teller, pluss finalen (løp nr 10)**.
- 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).
- 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.



## Akershus og Oslo Orienteringskrets

### 8.9 Sammenlagtpremiering (alle klasser):

1. plass gavekort fra TRIMTEX pålydende kr 2000,-
  2. plass gavekort fra TRIMTEX pålydende kr 1400,-
  3. plass gavekort fra TRIMTEX pålydende kr 1000,-
  4. plass gavekort fra TRIMTEX pålydende kr 700,-
  5. plass gavekort fra TRIMTEX pålydende kr 500,-
- Årets spurtdronning - gavekort fra TRIMTEX pålydende kr 300,-  
Årets spurtkonge - gavekort fra TRIMTEX pålydende kr 300,-

### 9. Trimtex-cup løp 2022

Tabellen nedenfor viser planlagte løp i Trimtex-cupen 2022.

Løp	Dato	Arrangør	Løpstype	Merknad
1	14 mai	Fossum IF	Mellom	
2	15 mai	Lillomarka	Lang	
3	22 mai	Oppsal	Lang	
4	24 mai	Tyrving IL	Sprint	KM Sprint
5	11 juni	Fet OL	Mellom	
6	18 juni	Nittedal	Mellom	
7	27 aug.	Heming	Lang	KM Lang
8	3 sept.	Bekkelaget SK	Mellom	
9	17 sept.	Nordre Follo orientering	Mellom	
10	18 sept.	Nydalens SK	Lang	Trimtex-cup finale