



ARIES
SPORTSWEAR



Johansen
TREVAREFABRIKK A.S.



syljuåsen



REKLAMEBYRÅ



VISMA

Aries-cup 10. juni 2009 PM

Lillehammer OK ønsker velkommen til FJELLETAPPEN som er det andre løpet i årets Aries-cup. Løpet går som fellesstart med langdistanse-preg og det er mye lettløpt fjellterreng. Samlingsplass er på Rømåsetra hvor også fjorårets Fjeldilt gikk av stabelen.

Løyper

Antatt vinnertid er mellom 25 og 50 minutter avhengig av klasse og løype. Det er gaffling i klassene D/H 15-16 og D/H 17-20.

Terreng

Lettløpt granskog og snaufjell. Snaufjellet er uvanlig lettløpt. Det er lite eller nesten ingen busk- og krattvegetasjon over legghøyde her. I begynnelsen og på slutten av alle løyper passerer man hytteområder. Vis hensyn!

Start

Alle løpere løper med **startnummer**. Det er ARIES som er sponsor for alle startnumrene i alle løpene i år.

Trøyeceremoni fra klokken 17.30. Seremonien varer maks 10 minutter.

Første start klokken 18.00.

Det er fellesstart i alle klasser unntatt N-ÅPEN.

Følgende starttider gjelder for de forskjellige klassene:

D17-20/ H17-20 Fellesstart kl. 18.00

C-ÅPEN Fellesstart kl. 18.05

H15-16/D15-16 Fellesstart kl. 18.10

D11-12/ D13-14 Fellesstart kl. 18.15

H11-12/ H13-14 Fellesstart kl. 18.20

N-Åpen starter når de selv ønsker.

Startflata ligger 100 meter sør-øst for samlingsplass. Det er ca 100 meter å løpe fra start til startpost hvor orienteringen begynner. Alle løpere løper med brikke. Gule backup-lapper fylles ut for alle.

Husk å nulle ut din egen brikke før du stiller deg på startstreken!

Kart

Målestokk 1:10 000 med ekvidistanse 5 meter – synfart og utgitt 2008. Kart og løyper er preparert i plastposer. Kartene blir delt ut i startøyeblikket, med unntak av klasse N Åpen, C Åpen og D/H 11-12 som får kartene i lagsposene. Mellom nest siste og siste post i de fleste klasser passerer man en ny vei opp til ei hytte som ikke er anmerket på kartet. Vær oppmerksom! I vår er det gravd en del nye vann- og avløpsledninger i hytteområdene. Dette er ikke tegnet inn med gult raster.

N-løypa ligger også på nettet så man kan forberede nye løpere i forkant.

Løypelengder

Klasse	Løypelengde	Antall poster
H 17-20	7,4 km	17 poster
D 17-20, H 15-16	6,6 km	16 poster
D 15-16	4,6 km	13 poster
D 13-14, H 13-14	4,1 km	9 poster
C Åpen, D 11-12, H 11-12	3,7 km	8 poster
N Åpen	2,4 km	7 poster

Det er lagt inn **spesialtrekk** i alle klasser som er med i Aries-cup. Disse strekkene teller med i kampen om de ulike spesialtrøyene. Spesialtrekkene er angitt i postbeskrivelsen på kartet. De forskjellige klassene har følgende spesialtrekk:

- H/D 11-12:** **Spurttrekk.** Fra siste post til mål. Dette gir grunnlag for **Grønne trøyer – sponsor O. Johansen trevare**
- H/D 13-14:** **Sprinttrekk.** Mellom 3. og 4. post. Dette gir grunnlag for **Røde trøyer – sponsor Visma**
- D 15-16:** **Klatrestrekk.** Mellom 2. og 3. post. Dette gir grunnlag for **Hvit trøye – sponsor Syljuåsen**
- H 15-16:** **Klatrestrekk.** Mellom 2. og 3. post. Dette gir grunnlag for **Hvit trøye – sponsor Syljuåsen**
- D 17-20:** **Utforstrekk.** Mellom 15. og 16. post. Dette gir grunnlag for **Oransje trøyer – sponsor Statskog SF**
- H 17-20:** **Utforstrekk.** Mellom 13. og 14. post. Dette gir grunnlag for **Oransje trøyer – sponsor Statskog SF**

Vinnerne av klassene fra første løp løper med gul ledertrøye i dette løpet. Fra og med neste løp er det poeng for sammenlagt som legger grunnlaget. Hvis samme person leder både sammenlagt og i kampen om spesialtrøyene, vil denne løpe med gul ledertrøye og nr. 2 på lista for spesialtrøye løpe med denne. Alle trøyer deles ut før hvert løp. Trøyene leveres inn etter løpet og vinnes til odel og eie etter finalen som er søndag 4. oktober. I finalen teller de 3 beste av 4 løp som grunnlag for jaktstarten.

Når man har kommet i mål får alle løperne en skål med **frukt** i tillegg til løperdrikke. Andre som får lyst på frukt kan kjøpe det på samlingsplass, der det også er mulig å kjøpe kaffe og kake.

Det vil ikke bli anledning for **foreldre** til å løpe orientering denne kvelden. Alle foreldre/sjåfører skal ta hånd om sine respektive løpere før og etter løpet.

Løpsledelse

Løpsleder: Jørn Prestsæter

Løypelegger: Geir Korsvold



Lillehammer OK ønsker alle en god tur!