

# Samling ARIES-cupfinalen 3.-4. oktober 2009



# Samling ARIES-cupfinalen

3.-4. oktober 2009

**Mjøs-0, i samarbeid med Innlands-0, inviterer til samling i forbindelse med finalen i ARIES-cupen i Løten sentrum. Samlinga er fra lørdag 3. til søndag 4. oktober, og sprintorientering i forskjellige varianter og spennende terreng står i fokus.**

Mjøs-0 og Innlands-0 arrangerer i tillegg til ARIES-cupfinalen søndag to sprintløp lørdag hvor vi håper noen av Norges beste o-løpere vil delta, og disse konkurransene inngår i samlinga.

**Programmet for samlinga er som følger:**

## LØRDAG 3. OKTOBER

### 11.00: Løp 1

*Parstart med gafling (sommerfugl) fra Prestrud skole på Storhamar.*

*Løyper: Ei felles løypa for alle. Stipulert vinnertid ca. 15 minutter.*

*Klasseinndeling: H17-, D17-, H-16, D-16*

*Startintervall: Ett minutt mellom hvert par.*

### 14.00: Løp 2

*Enmannsstafett fra Prestrud skole på Storhamar.*

*Løyper: Felles løype bestående av tre sløyfer for alle. Hver sløyfe har stipulert vinnertid på 6-8 minutter. 5-10 minutter pause mellom hver sløyfe.*

*Klasseinndeling:*

*H17-, D17-, H -16, D -16*

*Startintervall:*

*Ett minutt mellom hver trio*

### 18.00: Middag

Enkel middag serveres på Østvang skole i Løten for de som er på samling i regi av Mjøs-0 samt eventuelle landslagsløpere.

### 19.30: Foredrag eller lek og moro

Foredrag med Carl Waaler Kaas eller

Morsomme aktiviteter på skolen.



## SØNDAG 4. OKTOBER

### 12.30: ARIES-cupfinale !

*Jaktstart i Løten sentrum. Kanskje med noen av Norges beste orienteringsløpere som tilskuere! Trøyseremonien starter kl 10.30. PM og mer informasjon om både løpene lørdag og ARIES-cupfinalen søndag blir lagt ut på hjemmesida til Mjøs-0 [www.mjoso.com](http://www.mjoso.com) uken før samlinga.*

## FELLES OPPLYSNINGER

### Innkvartering/overnatting:

Østvang skole i Løten sentrum. Husk å ta med liggeunderlag! Det er gangavstand fra skolen til samlingsplass for ARIES-cupfinalen søndag.

### Påmelding:

Påmelding til samlinga skjer klubbvis til Sondre S Gullord på 95 79 33 24 eller [sondre.gullord@hotmail.com](mailto:sondre.gullord@hotmail.com)  
Påmelding til løpene lørdag gjøres via påmeldingssystemet Palissoft (se linker under).

Hver enkelt kan selv bestemme hvor mange løp han eller hun ønsker å delta i (fullt mulig å kun delta på ett eller ingen av løpene).

### Påmelding løp 1:

<http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=887>

### Påmelding løp 2:

<http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=888>

Påmelding til ARIES-finalen søndag skjer på vanlig måte, så følg med på Mjøs-0 sin hjemmeside [www.mjoso.com](http://www.mjoso.com) når det nærmer seg.

### Påmeldingsfrist:

Påmeldingsfristen for samlinga og løpene lørdag er tirsdag 29. september kl. 18.00. Etteranmeldinger til [arnesen@bbnett.no](mailto:arnesen@bbnett.no) innen fredag 2. september kl. 18.00. Også mulighet på samlingsplass inntil en time før første start, såfremt det er nok kart.

### Pris:

Samlepris for tre løp med overnatting og middag på Østvang skole i Løten ca. kr 150,-.

Dersom man kun ønsker å være med på ett eller begge løpene lørdag, er pris pr. konkurranse kr. 50,-. Kun middag og overnatting ca. kr. 100,-. Klubbene faktureres for utgifter i etterkant av samlinga.



### **Kontaktperson:**

Spørsmål og henvendelser om samlinga kan rettes til:  
Sondre S Gullord på 95 79 33 24 eller [sondre.gullord@hotmail.com](mailto:sondre.gullord@hotmail.com)

## **Velkommen til sprintheig på Hedmarken!**



### **For Mjøs-O**

**Bernt Bjørnsgaard**  
styreleder

**Sondre Sande Gullord**  
aktivitetskoordinator

**Innlands-O**

