



ARIES

SPORTSWEAR



ARIES-CUP 28. APRIL 2010

PM

Ringsaker Orienteringsklubb ønsker velkommen til årets første ARIES-cupetappe; Storskjerm/GPS-etappen. Det er fellesstart, mellomdistanse i Moskogen.

Samlingsplass og parkering

Samlingsplass er i Moelv ved Moelvhallen. Parkering på anviste plasser ved Ringsaker videregående skole, Moelv U-skole og bak "Hotellet". Toaletter finnes inne i Moelvhallen. Forbudt med piggsko inne i hallen.

Det er kun samlingsplassen og et lite område foran inngangen til Moelvhallen som er åpent for løpere og publikum før og under løpet. Samlingsplassen er avgrenset med sperrebånd. Vi ber alle om å respektere dette avgrensningen som skyldes storskjermen, ledninger osv.

Oppvarming må skje i retning skolene. Respekter skiltene "forbudt område".

Start

Start er ved samlingsplass, på sletta foran Moelvhallen. Det er fellesstart i alle ordinære klasser. N-åpen og C-åpen har fri start, og starter når man selv vil.

Det er ca 100 meter å løpe fra start til startpost. Alle løper med brikke. Gule backup-lapper ligger i lagsposen. Skriv på navn og brikkenr. Det er ikke løse postbeskrivelser grunnet fellesstart.

Alle løper med startnummer som finnes i lagsposen. Løperne plikter å bære startnummer, og reklame skal ikke brettes bort. Brudd på dette medfører diskvalifikasjon.

Trøyensermoni kl.17.40. Sermonien varer maks 10 minutter. Første start kl. 18.00

GPS-tracking

En del av løperne i klassene H/D 15-16 og H/D 17-20 løper med GPS-enhet på ryggen under onsdagens ARIES-cupetappe. Dette vises live på storskjermen på arenaen, slik at publikum kan følge løperne.

Hvem som løper med GPS vises på startlistene oppslått på arena. **Disse løperne må møte på start 15 minutter før sin fellesstart for å feste vesten enhetene sitter i.** Løperne har ikke lov til å fjerne/flytte på GPS-enheten underveis i løpet, og må ha vesten på seg fra start til mål. Vest med enhet leveres ved målgang.

Kart

Moskogen, revidert 2010. Målestokk 1 : 7500 med ekvidistanse 2,5m. Løpskartene er lagt i plastposer og blir delt ut i start øyeblikket.

Kartene til N Åpen, C Åpen og D/H 11-12 ligger i lagsposen. N-åpen-løypa blir også lagt ut på Mjøs-Os hjemmeside www.mjoso.com, slik at foreldre og eldre i klubben kan gjennomgå løypa med løperne ☺

Terreng

Løpet går i åpent skogsterreng med furuskog. Vis aktsomhet når dere skal krysse vegen som går gjennom området. Vi minner om at løping i private hager som på kartet er tegnet med hagegrønt er strengt forbudt og vil medføre diskvalifikasjon.

Løypelengder

Klasse	Løypelengde	Antall poster
N-Åpen	1,9km	12 poster
C-Åpen	2,4 km	16 poster
H 11-12	2,4 km	16 poster
D 11-12	2,4 km	16 poster
H 13-14	2,9 km	19 poster
D 13-14	2,9 km	19 poster
H 15-16	3,8 km	26 poster
D 15-16	3,2 km	20 poster
H 17-20	4,1 km	25 poster
D 17-20	3,8 km	26 poster

Det er mange poster, disse ligger tett. Følg derfor godt med på postrekkefølgen og sjekk koder!

Spesialstrek

Det er lagt inn spesialstrek i alle aldersbestemte klasser i Aries cupen. Disse strekkene teller med i kampen om de ulike spesialtrøyene. Spesialstrekene er angitt i postbeskrivelsen på kartet.

De forskjellige klassene har følgende spesialtrekk:

H/D 11-12: Spurtstrekk. Fra siste post til mål.
Dette gir grunnlag for **Grønn trøye – sponset av Johansen Trevarefabrikk**

H/D 13-14: Sprintstrekk. Mellom 16. og 17. post
Dette gir grunnlag for **Rød trøye – sponset av Visma Services AS**

H 15-16: Klatrestrekk. Mellom 15. og 16. post
D 15-16: Klatrestrekk. Mellom 13. og 14. post
Dette gir grunnlag for **Hvit trøye sponset av Graminor**

H 17-20: Utforstrekk. Mellom 17. og 18. post
D 17-20: Utforstrekk. Mellom 16. og 17. post
Dette gir grunnlag for **Oransje trøye – sponset av Statskog SF**

I finalen teller de 3 beste av 4 løp som grunnlag for jaktstarten. Det er den løperen i hver klasse med flest poeng sammenlagt som løper med gul ledertrøye i finalen.

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 vinnes til odel og eie etter finalen. Hver løper kan bare vinne en trøye.

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 dagen. Alle foreldre/sjåfører skal ta hånd om sine respektive løpere før og etter løpet.

Løpsledelse

Løpsleder: Truls Johansen

Løypelegger: Jon-Anders Bordal

Mjøs-O og Ringsaker OK ønsker alle en trivelig og spennende kveld med orientering !

