



ARIES

SPORTSWEAR



ARIES-CUP 26. MAI 2010

PM

Vang Orienteringslag ønsker velkommen til årets andre ARIES-cupetappe; Longa-Bush etappen. Det er parstart, langdistanse i Imerslundmarka.

Samlingsplass og parkering

Samlingsplass er ved gapahuk sør på kartet Imerslundmarka på Ingeberg. Merket fra rundkjøringen Wien (E-6). Parkering på anviste plasser langs vei. Opptil 1000 meter fra parkering til samlingsplass.

Start

Avstand til start er ca. 150 m. Det løpes to runder, med kartbytte på samlingsplass, og to og to starter sammen i alle ordinære klasser bortsett fra H/D 11-12 som har vanlig enkeltstart uten kartbytte. N-åpen og C-åpen har fri start, og starter når man selv vil.

Det er ca 75 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 på grunn av at det er parstart.

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

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

Kart

Imerslundmarka, revidert 2010. Målestokk 1 : 10000 med ekvidistanse 2,5m. Noen av slepene begynner å bli litt utydelige. Løpskartene er lagt i plastposer og blir delt ut i startøyeblikket. Ved runding inne på samlingsplass er løperen selv ansvarlig for å ta korrekt kart.

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

Terreng

Terrenget varierer mellom tett vegetasjon, undervegetasjon og lettløpte områder. Terrenget er relativt flatt og det finnes mange stier.

Løypelengder

Klasse	Løypelengde	Antall poster
N-Åpen	1,9 km	7 poster
C-Åpen	2,2 km	8 poster
H 11-12	2,2 km	8 poster
D 11-12	2,2 km	8 poster
H 13-14	4,4 km (inkl 300m merket løype)	13 poster
D 13-14	3,8 km (inkl 300m merket løype)	19 poster
H 15-16	6,9 km (inkl 300m merket løype)	19 poster
D 15-16	4,4 km (inkl 300m merket løype)	13 poster
H 17-20	8,4 km (inkl 300m merket løype)	20 poster
D 17-20	6,9 km (inkl 300m merket løype)	19 poster

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

Spesialstrekk

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

De forskjellige klassene har følgende spesialstrekk:

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

H 13-14: Sprintstrekk. Mellom 2. og 3. post på runde B. Dvs fra kode 54 til kode 53.

D 13-14: Sprintstrekk. Mellom 2. og 3. post på runde B. Dvs fra kode 54 til kode 51.
Dette gir grunnlag for **Rød trøye – sponset av Visma Services AS**

H 15-16: Klatrestrekk. Mellom 2. og 3. post på runde B. Dvs fra kode 55 til kode 54.
D 15-16: Klatrestrekk. Mellom 1. og 2. post på runde B. Dvs fra kode 57 til kode 54.
Dette gir grunnlag for **Hvit trøye sponset av Graminor**

H 17-20: Utforstrekk. Mellom 9. og 10. post på runde B. Dvs fra kode 56 til kode 57.
D 17-20: Utforstrekk. Mellom 7. og 8. post på runde A. Dvs fra kode 56 til kode 57.
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: Stein Arne Negård og Øivind Frøisland

Løypelegger: Erik Lundgård

Mjøs-O og Vang OL ønsker alle en trivelig og spennende kveld med orientering !

