



ARIES

SPORTSWEAR



VISMA®



ARIES-CUP 25. AUGUST 2010

PM

Snertingdal IF, Orientering ønsker velkommen til årets fjerde ARIES-cupetappe; "g-O-cart-etappen". Løpet er skogssprint på det nye kartet Elvedalen.

Merking og parkering

Kjør av rv 4 til Redalen ca 6 km sør for Mjøsbrua, følg merking langs fv 249 Snertingsdalsveien i ca. 13 km fra Redalen. Derfra ca. 500 meter å kjøre. Stor parkeringsplass på go-kartbanen inntil arena.

Start

Enkeltstart. Start på arenaen. Det er 40 meter fra start til startpost. Alle løper med brikke. Gule backup-lapper ligger i lagsposen. Skriv på navn og brikkenummer. Det er løse postbeskrivelser til alle ved start.

NB ! For klassene D 17-20, H 17-20 og H 15-16 blir det KUN løse postbeskrivelser og ingen postbeskrivelser trykt på kartet ! Husk derfor postbeskrivelsesholdere (store) !

Oppvarming er kun tillatt på parkeringsplassen mellom bilene og arenaen. Ingen oppvarming er tillatt i terrenget, på veien ned til parkering eller på go-kartbanen !

Trøyeceremoni kl.17.40. Seremonien varer maks 10 minutter. Første start kl. 18.00

Løpsantrekk

Da denne ARIES-cupetappen er en skogssprint, anbefales heldekkende antrekk på det sterkeste. O-sko vil også være å foretrekke fremfor sprintsko.

Kart

Elvedalen, Snertingdal IF, Orientering. Synfart og rentegnet sommeren 2010. Kartet er tegnet etter sprintnormen (ISSOM), målestokk 1:4000, ekvidistanse 2,5 meter.

Legg merke til at bildekk på og rundt gokartbanen ikke er inntegnet på kartet. Det samme gjelder naturlig nok "vanlige" telefonstolper.

Løpskartene er lagt i plastposer og blir delt ut i startøyeblikket.

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 og løyper

Terreng et meget variert selv om kartet er lite, enkelte områder består av glissen furuskog, mens andre områder består av tettere vegetasjon. Moderat til sterk kupering. Store deler av terreng et gjennomskåret av kjørespor etter off-road-kjøring. Noen kjørespor er kjørt mer i enn andre i den siste tiden, slik at det er forskjell på hvor markerte sporene er ute i skogen.

Selve orienteringen vil være en mellomting mellom mellomdistanse- og sprintorientering. Løpernes evne til å handle raskt og riktig i stor fart vil settes på prøve. Fartstilpasning og nøyaktighet i postarbeidet vil være viktig.

N-åpen løypa er *stedvis* merket med plakater med enten ☺ eller ☹. Smilefjes betyr at N-løperen er på rett vei, surefjes betyr at løperen har valgt sti eller kjørespor som leder feil. Dette hjelper nybegynneren med å holde orden på virvaret av ledelinjer.

NB: Ingen andre klasser enn N-åpen skal ta hensyn til disse plakatene, heller ikke C-klassen.

Klassene H 17-20, D 17-20 og H 15-16 vil ha kartbytte midtveis i løpet etter modell fra WC-sprinten under O-Ringen i Örebro. Når man ankommer siste post på del 1 av løypa flippes kartet om og løypa fortsetter på nytt kart på baksiden. Ny starttrekant for del 2 er da tegnet inn **på** samme detalj som siste post på del 1. Dette er grunnen til at disse klassene **kun får løse postbeskrivelser**.

Løypelengder

Klasse	Løypelengde	Poster
N-Åpen	1,4 km	13
C-Åpen	1,5 km	14
H 11-12	1,5 km	14
D 11-12	1,5 km	14
H 13-14	1,7 km	17
D 13-14	1,7 km	17
H 15-16	2,3 km	22
D 15-16	2,0 km	20
H 17-20	2,5 km	24
D 17-20	2,3 km	22

*Det vil være åpen kiosk
på gokartbanen hele
kvelden ☺*



Det er mange poster, og en del av disse ligger veldig tett. Følg 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 12. og 13. post.
D 13-14: Sprintstrekk. Mellom 12. og 13. post.
Dette gir grunnlag for **Rød trøye – sponset av Visma Services AS**

H 15-16: Klatrestrekk. Mellom 2. og 3. post.
D 15-16: Klatrestrekk. Mellom 9. og 10. post.
Dette gir grunnlag for **Hvit trøye sponset av Graminor**

H 17-20: Utforstrekk. Mellom 4. og 5. 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.

Frukt og løperdrikke

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, kake, brus, pølser med mer ☺

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: Erik Hasli

Løypeleggere: Sondre Sande Gullord og Øystein Holmen

Mjøs-O og Snertingdal IF, Orientering ønsker alle en fin tur i skogen!