



## ARIES-cupfinale 25. september 2010

### PM

Lillehammer OK ønsker velkommen til årets ARIES-cupfinale. Løpet går som jaktstart i et klassisk sprintterreng inne på Maihaugen, i et historisk miljø av gamle hus og bygninger samt en del i krevende skogsterreng. Det blir GPS tracking på enkelte av løypene.

#### Samlingsplass

Samlingsplass er på Dansarvollen på Maihaugen. Siden det er et museumsområde går man igjennom museumsinngangen og følger merking derfra opp til samlingsplassen. Toaletter finnes i inngangspartiet og ved anlegges fasiliteter. Parkering på parkeringsplass ved område. Parkeringsavgift.

Forbudt å løpe med piggsko eller o-sko med dobb. Pass derfor godt på i skogspartiene av løypa fordi det er glatt etter mye regn de siste dagene.

#### Løyper og forbudt område

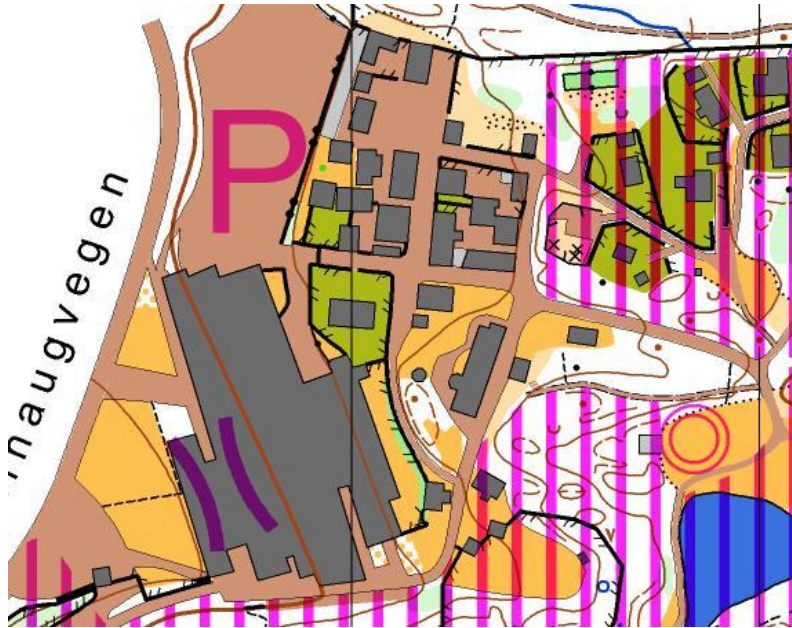
Antatt vinnertid er mellom 15 og 19 minutter avhengig av klasse og løype. Løypene går omtrent 60/40 i sti og vegomgivelser og terreng. De letteste løypene går for det meste i museumsområde i flotte omgivelser.

#### Samlingsplass

Det er kun samlingsplassen innenfor sperrebånd og oppvarmingsområdet som er tillatt for løpere og publikum før og under løpet. Samlingsplassen er kompakt og unik for orienteringsløp og vil dermed få mange muligheter til å observere løperne ved start, passering og inn til mål, samt de løyper som har GPS tracking.

## Oppvarming

Løperne har kun oppvarmingsområde mellom museumets inngangsparti og samlingsplass. Alle løpere som ikke har startet må oppholde seg i oppvarmingssonen. Dette gjelder ikke N-Åpen, C-Åpen og H/D 11-12 klassene.



## GPS tracking

GPS enheter deles ut 20 minutter før start i hver enkelt klasse.

Klassene D/ H 15-16 og D / H 17-20 har mulighet å ha GPS-tracking. Disse blir delt ut til respektive løpere 20 minutt før start for hver av klassene.

## Monitor og projektorframvisning

For publikum vil det være visualisering av løperne med GPS tracking med projektor og stort lerret.

## Terreng

Kan deles i to. En del går i museumsområdet hvor det hovedsakelig er grusveger og stier blant gamle tømmerbygninger i et forholdsvis åpent kulturlandskapet. Alle klasser unntatt C-åpen og N-åpen har en innslag av vanlig skogsterreng som bærer preg av litt tettere og diffus skog.

NB!! I klassene D/H13-14, D/H 15-16 og D/H 17-20 vil det være naturlig etter passering av samlingsplass å passere et upasserbart gjerde markert med to røde klammer i kartet.

Overgangen/passeringen vil være merket i terrenget.

All annen passering av gjerder som er merket som upasserbart gjerde er forbudt!

Til slutt må vi gjøre alle oppmerksomme på at vi er i et museumsområde med andre gjester.  
**Derfor henstiller vi alle til å vise hensyn!**

## Start

Start skjer på samlingsplass.

Startposten ligger 75 meter sør for samlingsplass hvor orienteringen begynner. Alle løpere løper med brikke. Gule backup-lapper fylles ut for alle. Brikken nulles i starttidspunktet som på et vanlig løp.

N-Åpen/C-Åpen: Fri start fra 12:00

Gjesteklasse: Betty-Ann starter 12:20 GPS-tracking

H17-20: Jaktstart fra 12:30 (GPS, følge hele løpet)

H15-16: Jaktstart fra 12:45 (GPS, følge hele løpet)

D17-20: Jaktstart fra 13:00 (GPS, følge hele løpet)

D15-16: Jaktstart fra 13:15 (GPS, følge hele løpet)

D11-12: Minuttstart fra 13:25

H11-12: Minuttstart fra 13:35

D13-14: Jaktstart fra 13:50

H13-14: Jaktstart fra 14:00

## Kart

Målestokk 1:4 000 med ekvidistanse 5 meter – synfart og revidert 2010. 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.

N-løypa ligger også på Mjøs-O-sine hjemmesider ([www.mjoso.com](http://www.mjoso.com)), så man kan forberede nye løpere i forkant ☺

## Løypelengder

Klasse	Løypelengde	Antall poster
H 17-20	2,6 km	21 poster
D 17-20	2,1 km	17 poster
H 15-16	2,1 km	17 poster
D 15-16	1,6 km	14 poster
D 13-14	1,9 km	17 poster
H 13-14	1,9 km	17 poster
D 11-12	1,8 km	16 poster
H 11-12	1,8 km	16 poster
C Åpen	2,0 km	18 poster
N Åpen	1,7 km	17 poster

Fordelingen av skog/park og vei er omtrent 50/50 i alle klasser unntatt nybegynnere.

## Spesialtrekk

Det er lagt inn spesialtrekk i alle klasser som er med i Aries-cup. Disse strekkene teller med i kampen om de ulike spesialtrøyene.

De forskjellige klassene har følgende spesialtrekk:

**H/D 11-12:** Spurtstrekk. Fra siste post til mål.

Dette gir grunnlag for **Grønne trøyer**

**H/D 13-14:** Sprintstrekk. Mellom 6. og 7. post.

Dette gir grunnlag for **Røde trøyer – sponsor**

**H/D 15-16:** Klatrestrekk. Mellom 9. og 10. post i D15-16 og 14. og 15. post i H 15-16.

Dette gir grunnlag for **Hvite trøyer –**

**H/D 17-20:** Utforstrekk. Mellom 14. og 15. post i D 17-20 og 18. og 19. post i H 17-20

Dette gir grunnlag for **Oransje trøyer – sponsor**

Det er løse postbeskrivelser for klassene fra D/H 13-14 og eldre.

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.

I lagsposen er det lagt et spørreark som løpere mellom 13 og 20 år bes fylle ut. Lagleder bes passe på at alle aktuelle fyller ut arket og får det levert i egen kasse ved kake-/fruktboden. Det svares anonymt og er en spørreundersøkelse for å evaluere og forbedre ARIES-cupen.

## **Løpsledelse**

Løpsleder: Tove Bakken

Løypelegger: Bernt Bjørnsgaard

**Mjøs-O og Lillehammer OK ønsker alle en trivelig og spennende ARIES-dag!**