



ARIES

SPORTSWEAR



ARIES-cup onsdag 24. august 2011

PM

Gjø-Vard O-Lag ønsker velkommen til årets fjerde ARIES-cup. Det er langdistanse fellesstart for klassene fra 13 år og oppover og enkeltstart for de under 13 år. Løpet arrangeres sør for Reinsvoll i Vestre Toten.

Første ordinære start kl.18:00.

Trøyeseremoni kl.17:30.

Samlingsplass

Det er merket til samlingsplass fra Rv 4, midt mellom Reinvoll og Eina. For kartskisse og mer info se: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/537>

Parkering langs vei. Inntil 500 m å gå til samlingsplass.

Start

Det er fri starttid for N-åpen og C-åpen.

Minuttstart for klasse H/D 11-12.

Det er fellesstart for øvrige klasser. Løpere i disse klassene **SKAL** løpe med **kart** merket med **løperens startnummer**.

Første ordinære start kl.18:00.

N-åpen / C-åpen kan starte fra kl. 17:30.

Alle løper med brikke. Gule backup-lapper ligger i lagsposen. Skriv på navn og brikkenr.
Alle løper med startnummer som finnes i lagsposen.

Avstand til start er ca 200 meter vestover langs bilvei.

Basert på sammenlagte resultater før dagens konkurranse pluss skjønn plukkes til sammen ut ca 30 løpere i klassene H/D 15-16 og H/D 17-20 til å springe med GPS.

En liste som viser hvem som løper med GPS, blir lagt ut på Mjøs-O's hjemmeside tirsdag og i lagsposen.

GPS-enheten deles ut enkeltvis til løperne på samlingsplass til de aktuelle løperne. Mottagerne er tilgjengelig fra kl 18 og må hentes i god tid før start.

Kart

Flyplassen, utgitt 2010. Målestokk 1: 10 000 med ekvidistanse 5 m. N- og C-klasse, samt D/H11-12 har målestokk 1:7500. Kartet er ajourført for hogst.

Løpet går i godt løpbart skogsterreng med mye åpen furuskog og større åpne myrer. N-løypa ligger ute på Mjøs-O sine hjemmesider.

Terreng

Terrenget bærer selvfølgelig preg av sommerens store nedbørsmengder. Et par steder flommer små bekker over i myrområder, og vannføringen er større enn normalt. Vis forsiktighet ved kryssing av slike områder. Mosen på bergene er også glatt flere steder. I tillegg har det kommet til noen tråkk (små stier) etter fjorårets O-festival som ikke er tegnet inn på kartet.

Løyper

”**Runners choice**” skal for første gang benyttes som spredningsmetode for ordinære klasser fra 13 år og oppover.

Her får du en kort og enkel forklaring på hvordan metoden fungerer, sammen med ei ”demoløype” som viser dette i praksis.

”Runners Choice” inneholder et antall gaflingsposter eller ”checkpoints”. Alle alternativene er tegnet inn på kartet og merket med post nummer og bokstaver (f.eks 2A, 2B og 2C), i tillegg til kode på postbeskrivelsen (se kartskisse). Du skal velge **èn** av postene.

The diagram illustrates the Runners Choice method. On the left is a grid titled "Runners choice" with columns for "Dato" and "5,3 km". The grid contains various symbols like triangles, circles, and squares. To the right is a map showing a route with checkpoints numbered 1 through 14. Checkpoints 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, and 14 are shown with alternative paths labeled with letters (e.g., 2a, 2b, 2c; 7a, 7b, 7c; 11a, 11b, 11c). Below the map are three boxes representing the alternative paths for checkpoints 2, 7, and 11.

Dato	5,3 km
1 31	▲
2a 42	○
2b 41	○
2c 43	○
3 51	○
4 52	○
5 53	▲
6 54	★
7a 60	○
7b 51	○
7c 63	○
8 71	★
9 72	★
10 73	○
11a 82	★
11b 81	★
11c 83	★
12 91	★
13 92	○
14 93	○

2a 2b 2c

7a 7b 7c

11a 11b 11c

På posten **før** må du bestemme deg for om du velger post A, B eller C. På denne posten vil det henge stifteklemmer, som du benytter til å stemple i rett rute i de tillagde rubrikkene nederst på kartet (se kartskisse). Det spiller ingen rolle hvilken stifteklemme du benytter for å stemple med.

Etter løpet blir stemplingene på hvert kart manuelt sjekket opp mot hvilke postalternativer du har valgt. De som har uoverensstemmelser mellom stemplinger i rutene nederst på kartet og postene, vil bli diskvalifisert. Det er selvfølgelig ikke lov å utveksle informasjon om hvilket alternativ du velger, med andre løpere.

Det er første gang Runners Choice testes i konkurranse. Derfor vil klassene H/D 13-14 og H/D 15-16 få kartet ett minutt før start. Juniorene (H/D 17-20) får kartet i startøyeblikket. Det er

selvfølgelig fellesstart i alle disse klassene. Øvrige klasser har ordinær start og ingen gafling i sine løyper.

Som deltaker er det ditt ansvar å gjøre deg kjent med hvordan "Runners Choice" fungerer før løpet. Har du problemer med å forstå modellen, anbefales det å ta en prat med andre i klubben din.

Klasse	Løypelengde	Starttid
N-Åpen	1,6 km	Fristart fra 17.30
C-Åpen	2,2 km	Fristart fra 17.30
D 11-12	2,2 km	Minuttstart fra 18.00
H 11-12	2,2 km	Minuttstart fra 18.00
D 13-14	3,1 km	Start 18.10
H 13-14	3,1 km	Start 18.10
D 15-16	4,3 km	Start 18.20
H 15-16	4,9 km	Start 18.20
D 17-20	4,9 km	Start 18.30
H 17-20	6,0 km	Start 18.30

Noen poster ligger tett. 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. Pga terrenget beskaffenhet og "Runners Choice" er både utforstrekk i D/H17-20 og klatrestrekkene i D/H15-16 i praksis nesten flate.

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/D 13-14: Sprintstrekk. Mellom 10. og 11. post.

Dette gir grunnlag for **Rød trøye – sponset av Visma Services AS**

D 15-16: Klatrestrekk. Mellom 13. og 14. post.

H 15-16: Klatrestrekk. Mellom 11. og 12. post.

Dette gir grunnlag for **Hvit trøye - sponset av Graminor**

D 17-20: Utforstrekk : Mellom 11. og 12. post.

H 17-20: Utforstrekk : Mellom 11. og 12. post.

Dette gir grunnlag for **Oransje 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.

Skjerm som viser online GPS-tracking

Det vil på samlingsplass være tilgjengelig tv-skjerm som viser GPS-tracking.

Karantenetid fra området som viser online GPS-tracking

Samtlige løpere som løper fellesstart må bevege seg bort fra samlingsplass innen GPS-tracking starter kl 18.20. Veien forbi samlingsplass og området sør for veien kan benyttes i karantenetiden.

Informasjon om sammenlagtregler

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 løper med denne. Alle trøyer deles ut før hvert løp. Trøyene vinnes til odel og eie etter finalen. Hver løper kan bare vinne en trøye.

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: Bjørn Godager - 412 52 468 (mob.)

Løypelegger: Tommy Gullord - 976 96 521 (mob.)

Arnfinn Pedersen - 971 28 628 (mob.)

Gjø-Vard O-Lag og Mjøs-O ønsker alle en trivelig og spennende ARIES-cup!

