

Gå ikke glipp av Lillomarka OLs aller viktigste løp!

ANDY CAP 2016

Sted: Laakeberget, Maridalen.

Dato: Onsdag 8. juni

Første start: kl 18.00

Det er også et eget Gaupeopplegg med fremmøte som vanlig kl.18.00.

Løypelengde/kart: ANDY CAP: 4,0 km. Sognsvann Øst 1:7500, 5 m.
GAUPENE: 1,5-2 km. Sognsvann Øst 1:7500, 5 m.

Fremmøte/parkering: Parkering/samlingsplass på P-plassen på v.side av Maridalsveien under kraftlinja.

Løypelegger og løpsleder: Fjorårets Andy Cap-vinner Jens O. Kløvrud

Påmelding innen tirsdag 7. juni kl. 23:59.

Link til påmelding via Eventor (klikk her) (NB! Viser under «Kategori -> Treninger»)

Mulighet for direktepåmelding, møt opp i god tid.

Premiering:

1. premie: Arrangøransvar for Andy Cap 2017, samt inngravering av vinnerens navn i den nye 10-års vandrepokalen for perioden 2016-2025.

2-10. premie: Premier etter innfallsmetoden. Premierutdeling rett etter løpet.

Regler ANDY CAP:

Under følger en liste over fratrekk Pr/KM ved ANDY CAP. Statistikk fra "tidens morgen" og vitenskapelige beregninger ligger bak ANDY CAP. Starttider angitt for hver klasse.

Klasser	Damer (- pr km)	Damer starttid	Herrer (- pr km)	Herrer starttid
80-	16.00	18.00.00	09.30	18.26.00
75-79	14.30	18.06.00	08.00	18.32.00
70-74	13.00	18.12.00	06.30	18.38.00
65-69	11.30	18.18.00	05.00	18.44.00
60-64	09.00	18.28.00	04.00	18.48.00
55-59	07.30	18.34.00	03.00	18.52.00
50-54	06.00	18.40.00	02.00	18.56.00
45-49	04.30	18.46.00	01.30	18.58.00
40-44	03.30	18.50.00	01.00	19.00.00
35-39	03.00	18.52.00	00.30	19.02.00
21-34	01.30	18.58.00	-	19.04.00
19-20	02.30	18.54.00	00.30	19.02.00
17-18	03.00	18.52.00	01.00	19.00.00
15-16	04.00	18.48.00	02.00	18.56.00
13-14	05.00	18.44.00	03.00	18.52.00
-12	06.30	18.38.00	04.30	18.46.00

Til start: 300 meter

Terreng: Middels kupert, mye stier - variert skogbunn.

Andy Cap-løypa er lagt på A-nivå, med tildels krevende orientering.

OBS!

Fra 2017 vil handicaptidene bli revidert og nye!

Dette ANDY CAP'et forutsetter et terreng hvor kilometertiden for H21 er ca. 6.00 minutter (optimalt løp av eliteløper). Dette medfører at et for tungt terreng vil favorisere de raskeste (H21), mens et for lett terreng vil favorisere de med størst fratrekk i starttid. Altså bør løypeleggeren vurdere terrenget og ikke kun løypelengde (i Lillomarka brukes ca. 4 km).

Etter løpet blir det gratis grillpølser og saft til alle!

VEL MØTT !!

