

Sted: Høldippeln i Nittedal
Dato: Onsdag 14. juni
Første start: kl 18.00

ANDY CAP 2017

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

Løypelengde/kart: ANDY CAP: 4,2 km. Høldippeln 1:7500, 5 m.
GAUPENE: 1,1 og 1,5 km. Høldippeln 1:7500, 5 m.

Fremmøte/parkering: [Parkering på p-plass Tunmyrveien](#). Gå skogsbilveien 1 km til samlingsplass

Løypelegger og løpsleder: Toril Hallan

Påmelding innen onsdag 14. juni kl. 12:00.

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 2018, samt inngravering av vinnerens navn i 10-års vandrepokal for perioden 2016-2025.
- 2-10. premie: Premier etter innfallsmetoden. Premieutdeling rett etter løpet.

Regler ANDY CAP:

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

Klasser	Damer (- pr km)	Damer starttid	Herrer (- pr km)	Herrer starttid
90-		18:00:00		18:00:00
85-89		18:00:00		18:04:00
80-84		18.04.00		18.22.00
75-79		18.12.00		18.34.00
70-74		18.22.00		18.42.00
65-69		18.32.00		18.46.00
60-64		18.40.00		18.50.00
55-59		18.44.00		18.52.00
50-54		18.46.00		18.53.00
45-49		18.47.00		18.54.00
40-44		18.48.00		18.56.00
35-39		18.52.00		18.58.00
21-34		18.54.00		19.00.00
19-20		18.51.00		18.58.00
17-18		18.50.00		18.56.00
15-16		18.48.00		18.54.00
13-14		18.44.00		18.50.00
-12		18.38.00		18.44.00

Dette ANDY CAP'et forutsetter et terreng hvor kilometertiden for H21 er ca. 6.00 minutter (optimalt løp av elitesløper). 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 kaker og brus til alle.

VEL MØTT !!