

**Sted: Lill-o-stua**  
**Dato: Onsdag 13. juni**  
**Første start: kl 18.00**

# ANDY CAP 2018

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

**Løypelengde/kart:** ANDY CAP: 4,0 km. Slengfu 1:7500, 5 m.  
Mini-Andy: 2,5 km. Breisjøhøgda 1:7500, 5m. (uten premiering)  
GAUPENE: 1,1 og 1,5 km. Breisjøhøgda 1:7500, 5 m.

**Fremmøte/parkering:** Parkering på Bommen Lillostertveien  
**Løypelegger og løpsleder:** Joar Oldernes

**Påmelding innen onsdag 13. juni kl. 12:00.**

Link til [påmelding via Eventor \(klikk her\)](#)

Mulighet for direktepåmelding, møt opp i god tid.

**Premiering (kun Andy Cap):**

1. premie: Arrangøransvar for Andy Cap 2019, samt inngravering av vinnerens navn i 10-års vandrepokal 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
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 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 kaker og brus til alle.***

**VEL MØTT !!**