

Sted: Liastua, Stovner
Dato: Onsdag 19. august
Første start: kl 18.00

ANDY CAP 2020

Det er også et eget Gaupeopplegg med fremmøte Tokerud skole, Vestli kl.18.00.

Løypelengde/kart: ANDY CAP: 4,0 km. Gjelleråsmarka 1:7500, 5 m.
GAUPENE: Gjelleråsmarka 1:7500, 5 m.

Fremmøte/parkering: Tokerud skole på Vestli
Løypelegger og løpsleder: Elias Skjolden Sørensen

Påmelding innen onsdag 19. august 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 2021, samt inngraving 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 pr/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 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).

Vi prøver å få til noe servering innenfor smittervernreglene 😊

VEL MØTT !!