PM

RingAlmTre CUP 2015

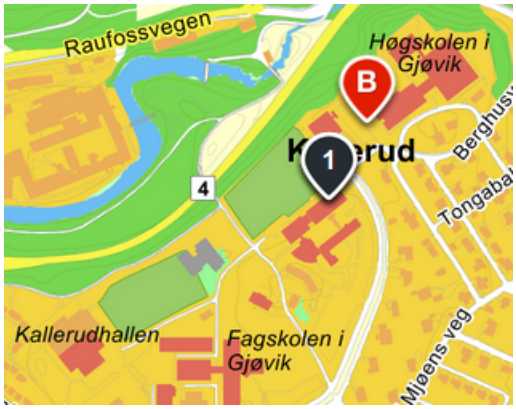
Når kvalitet teller...

Offisiell sportsleverandør SPORT8.NO

MOELVEN Strand Ilnikorn nordialog emit

29. april 2015

Gjø-Vard O-lag ønsker velkommen til årets 1. løp i RingAlm cup 2015. Sprint med individuell start.

Samlingsplass og parkering	*Samlingsplass er på Høgskolen i Gjøvik. Det vil være merket fra RV 4. Veiadresse: Teknologivegen 22*  *Parkering ved **B**, samlingsplass/ mål ved **1**.*
Start	Start er ca 100 m. fra samlingsplass. Startnummer, løse postbeskrivelser og backup-lapper finnes på arenaen for selvbetjening. Reklame skal ikke brettes bort, brudd på dette medfører diskvalifikasjon. Første ordinære start kl. 18:00, N-åpen løpere kan starte fra 17:45.
Trøyeseremoni	(30 min før første start)

Kart

Kallerud, utgitt 2014. Målestokk 1:5000 Med ekvidistanse 2,5 m. Sprintnorm. Løpskartene er lagt i plastposer.

Kartene til N- og C-åpen og D/H 11-12 ligger på arenaen. N-åpen-løypa blir også lagt ut på Mjøs-O's hjemmeside www.mjoso.com, slik at foreldre og eldre i klubben kan gjennomgå løypa med løperne ☺

Kartet er tegnet etter sprintnormen noe som betyr at kartet viser hvor det er lov å løpe eller ikke. Derfor er det viktig at løperne gjør seg kjent med sprintnormen.

Terreng

Alle løypene går i boligområder med innslag av friarealer/parker. Løypene går ca 80 % på sti/vei og resten i park/ plen/terreng.

Siden løypene går i et tett befolket boligområde er det veldig viktig at løperne viser hensyn til hager/private områder.
Løypene vil passere jernbane et par steder, og kryssing må gjøres i henhold til inntegnede linjer mellom postene på løpskartet!

Det vil være vakter i løpsområdet som vil sjekke at konkurransereglene blir fulgt.
Passasje av forbudte områder medfører diskvalifikasjon.

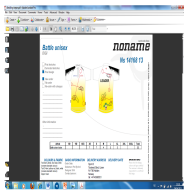
Alle løyper vil krysse en hovedvei i fotgjengerfelt to ganger. Se dere godt for og vis hensyn ved kryssingene! Det er satt opp vakter på disse punktene.

Løpelengder

Klasse	Løypelengde	Antall poster
N-Åpen	1800 meter	13
C-Åpen	1900 meter	14
H 11-12	1900 meter	14
D 11-12	1900 meter	14
H 13-14	1900 meter	12
D 13-14	1900 meter	12
H 15-16	2400 meter	15
D 15-16	2400 meter	15
H 17-20	2600 meter	17
D 17-20	2600 meter	17

Det er mange poster, disse ligger tett. Følg derfor godt med på postrekkefølgen og sjekk koder!

Ledertrøye



I alle klasser unntatt N-Åpen kommer den som leder sammenlagt å løpe i en gul ***RingAlm /Sport8 ledertrøye***.

Det er den løperen i hver klasse med flest poeng sammenlagt som løper med den gule ***Moelven/Sport8*** ledertrøyen i hvert enkelt løp. I finalen teller de 3 beste av de 4 løpene.



Spesialstrekk

Det er lagt inn spesialstrekk i alle aldersbestemte klasser og C-Åpen. Disse strekkene teller med i kampen om de ulike spesialtrøyene. Spesialstrekkene er angitt i postbeskrivelsen på kartet.

De forskjellige klassene har følgende spesialstrekk:

Klasse	Trøye	Strekk
C-åpen:	*RingAlm Tre Spurter'n-trøye*.	Fra siste post til mål.
H/D 11-12:	*RingAlm Tre Spurter'n-trøye*.	Fra siste post til mål.
H/D 13-14:	*RingAlm Tre Spurter'n-trøye*.	Fra siste post til mål.
H 15-16:	*Strand Unikorn Special One trøye*.	Mellom 7. og 8. post
D15-16:	*Strand Unikorn Special One trøye*.	Mellom 7. og 8. post
H 17-20:	*Strand Unikorn Special One trøye.*	Mellom 9. og 10. post
D 17-20:	*Strand Unikorn Special One trøye.*	Mellom 9. og 10. post



Hvis samme person leder både sammenlagt og i kampen om spesialtrøyene, vil denne løpe med den gule RingAlm /Sport8 ledertrøyen og nr. 2 på lista for spesialtrøye, RingAlm Tre og Strand Unikorn trøyene, løpe med disse. Alle trøyer deles ut før hvert løp.

Trøyene vinnes til odel og eie etter finalen. Hver løper kan bare vinne en trøye.

Servering

Alle løpere får en skål med frukt og løperdrikke ved målgang.

Andre som får lyst på frukt kan kjøpe det på samlingsplassen. Det går også an å kjøpe kaffe og kake.

Toalett og dusj

Toalett på Høgskolen i Gjøvik (C-Bygget ved mål).

Løyper for voksne

Under RingAlm Tre 2015-arrangementer er det ikke noe løpstilbud for voksne. Dere har i stedet den meget viktige oppgaven til å heie og støtte opp rundt de som løper.

Løpsledelse	Løpsleder: Øystein Snuggerud Løypelegger: Bjørn Godager

Mjøs-O og Gjø-Vard O-lag ønsker alle en trivelig og spennende kveld med orientering!