

# PM



## 3. juni 2015

**OL Toten-Troll** ønsker velkommen til årets **3. løp** i RingAlm cup 2015.  
**Normaldistanse med parstart og kartbytte (unntatt N- og C-åpen).**

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Samlingsplass og parkering</b> | Samlingsplass øverst i Helgestadfeltet. Merket fra rv 33 ca 1 km sør for Skreia sentrum. Deretter ca 1 km å kjøre. Parkering langs vei i byggefelt. Inntil 500 meter å gå til samlingsplass.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Start</b>                      | <p>Parstart med kartbytte for alle klasser uten N-åpen og C-åpen som har fristart. Start ved samlingsplass.</p> <p>Startnummer og back-up lapper finnes i lagsposer. Reklame skal ikke brettes bort, brudd på dette medfører diskvalifikasjon.</p> <p>Første ordinære start kl. 18:00, N-åpen løpere kan starte fra 17:45.</p>                                                                                                                                         |
| <b>Trøyeceremoni</b>              | <b>Kl 17:30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Kart</b>                       | <p><b>Engsmarka, utgitt 2015.</b> Målestokk <b>1:7500</b> Med ekvidistanse <b>5 m</b>. Løpskartene er lagt i plastposer.</p> <p>Kartene til N- og C-åpen ligger på arenaen. D/H 11-12-løypene blir slått opp på kartoppslag på samlingsplass for gjennomsyn før start. N-åpen-løypa blir også lagt ut på Mjøs-O's hjemmeside <a href="http://www.mjoso.com">www.mjoso.com</a>, og på Eventor slik at foreldre og eldre i klubben kan gjennomgå løypa med løperne.☺</p> |

| <b>Terreng</b>                                                                                           | <p>Helt nytt og godt kart. Skråli, men med stedvis mye detaljer og et krevende kurvebilde. Stort sett fin bunn med lite undervegetasjon. En del stier.</p> <p>Obs! Det er sluppet sau på beite i deler av løpsområdet. Noen gjerder har piggtråd på toppen, men løypene er lagt slik at det ikke er naturlig å krysse disse.</p> <p>Det er en skytebane på løpskartet. Det er forbudt å krysse denne, men løypene er også lagt slik at det absolutt ikke skal være naturlig.</p> <p>Passasje av forbudte områder medfører diskvalifikasjon.</p>                                                                                                                               |               |             |               |        |        |   |        |        |   |  |  |  |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |                                                                                                               |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|---------------|--------|--------|---|--------|--------|---|--|--|--|---------|--------|----|---------|--------|----|---------|--------|----|---------|--------|----|---------|--------|----|---------|--------|----|---------|--------|----|---------|--------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Løypelengder</b>                                                                                      | <table><thead><tr><th>Klasse</th><th>Løypelengde</th><th>Antall poster</th></tr></thead><tbody><tr><td>N-Åpen</td><td>1,6 km</td><td>8</td></tr><tr><td>C-Åpen</td><td>2,2 km</td><td>9</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>H 11-12</td><td>2,7 km</td><td>15</td></tr><tr><td>D 11-12</td><td>2,7 km</td><td>15</td></tr><tr><td>H 13-14</td><td>3,7 km</td><td>16</td></tr><tr><td>D 13-14</td><td>3,7 km</td><td>16</td></tr><tr><td>H 15-16</td><td>5,0 km</td><td>20</td></tr><tr><td>D 15-16</td><td>4,1 km</td><td>18</td></tr><tr><td>H 17-20</td><td>6,7 km</td><td>23</td></tr><tr><td>D 17-20</td><td>5,0 km</td><td>20</td></tr></tbody></table> | Klasse        | Løypelengde | Antall poster | N-Åpen | 1,6 km | 8 | C-Åpen | 2,2 km | 9 |  |  |  | H 11-12 | 2,7 km | 15 | D 11-12 | 2,7 km | 15 | H 13-14 | 3,7 km | 16 | D 13-14 | 3,7 km | 16 | H 15-16 | 5,0 km | 20 | D 15-16 | 4,1 km | 18 | H 17-20 | 6,7 km | 23 | D 17-20 | 5,0 km | 20 | <p>Det er mange poster. Disse ligger tett.</p> <p>Følg derfor godt med på postrekkefølgen og sjekk koder!</p> |  |
| Klasse                                                                                                   | Løypelengde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Antall poster |             |               |        |        |   |        |        |   |  |  |  |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |                                                                                                               |  |
| N-Åpen                                                                                                   | 1,6 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8             |             |               |        |        |   |        |        |   |  |  |  |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |                                                                                                               |  |
| C-Åpen                                                                                                   | 2,2 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9             |             |               |        |        |   |        |        |   |  |  |  |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |                                                                                                               |  |
|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |             |               |        |        |   |        |        |   |  |  |  |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |                                                                                                               |  |
| H 11-12                                                                                                  | 2,7 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 15            |             |               |        |        |   |        |        |   |  |  |  |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |                                                                                                               |  |
| D 11-12                                                                                                  | 2,7 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 15            |             |               |        |        |   |        |        |   |  |  |  |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |                                                                                                               |  |
| H 13-14                                                                                                  | 3,7 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16            |             |               |        |        |   |        |        |   |  |  |  |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |                                                                                                               |  |
| D 13-14                                                                                                  | 3,7 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16            |             |               |        |        |   |        |        |   |  |  |  |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |                                                                                                               |  |
| H 15-16                                                                                                  | 5,0 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20            |             |               |        |        |   |        |        |   |  |  |  |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |                                                                                                               |  |
| D 15-16                                                                                                  | 4,1 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 18            |             |               |        |        |   |        |        |   |  |  |  |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |                                                                                                               |  |
| H 17-20                                                                                                  | 6,7 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 23            |             |               |        |        |   |        |        |   |  |  |  |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |                                                                                                               |  |
| D 17-20                                                                                                  | 5,0 km                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20            |             |               |        |        |   |        |        |   |  |  |  |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |                                                                                                               |  |
| <b>Ledertrøye</b><br> | <p>I alle klasser unntatt N-Åpen kommer den som leder sammenlagt til å løpe i en gul <b>RingAlm/Sport8 ledertrøye</b>.</p> <p>Det er den løperen i hver klasse med flest poeng sammenlagt som løper med den gule <b>RingAlm/Sport8</b> ledertrøyen i hvert enkelt løp. I finalen teller de 3 beste av de 4 løpene.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |             |               |        |        |   |        |        |   |  |  |  |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |         |        |    |                                                                                                               |  |

## 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                                      |
|-------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>C-åpen:</b>    | <i>RingAlm Tre Spurter'n-trøye.</i>      | Fra siste post til mål.                     |
| <b>H/D 11-12:</b> | <i>RingAlm Tre Spurter'n-trøye.</i>      | Fra siste post til mål.                     |
| <b>H/D 13-14:</b> | <i>RingAlm Tre Spurter'n-trøye.</i>      | Fra siste post til mål.                     |
| <b>H 15-16:</b>   | <i>Strand Unikorn Special One trøye.</i> | Motbakke/vegvalgstrekk. Se postbeskrivelse. |
| <b>D15-16:</b>    | <i>Strand Unikorn Special One trøye.</i> | Motbakke/vegvalgstrekk. Se postbeskrivelse. |
| <b>H 17-20:</b>   | <i>Strand Unikorn Special One trøye.</i> | Motbakke/vegvalgstrekk. Se postbeskrivelse. |
| <b>D 17-20:</b>   | <i>Strand Unikorn Special One trøye.</i> | Motbakke/vegvalgstrekk. Se postbeskrivelse. |

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, Moelven 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 så langt vi har igjen. Det går også an å kjøpe kaffe og kake.

|                          |                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Toalett og dusj</b>   | Papp-toaletter. Ikke tilgang på dusj.                                                                                                                                 |
| <b>Løyper for voksne</b> | Under RingAlm cup 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. |
| <b>Løpsledelse</b>       | Løpsleder: <b>Anders Sollien</b><br><br>Løypelegger: <b>Ola Brox</b>                                                                                                  |

**Mjøs-O og OL Toten-Troll ønsker alle en trivelig og spennende kveld med orientering!**



**MOELVEN<sup>®</sup> SPORT & NO**

**Strand Unikorn**

**RingAlm Tre**  
Når kvalitet teller...

**emit**

**nordialog**