

# PM



## RingAlm Tre

Når kvalitet teller...

Offisiell sportsleverandør

## Cup 2016

SPORT & .NO

## Strand Unikorn

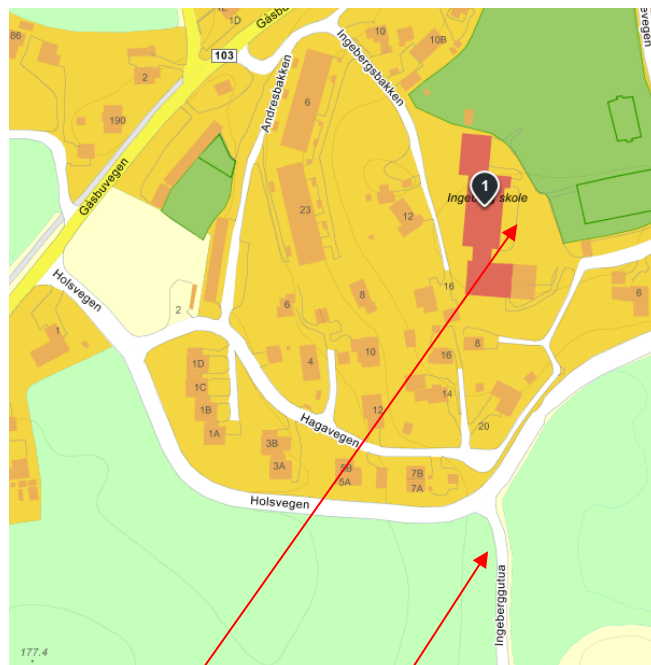
nordialog

### 27. april 2016

Vang O-lag ønsker velkommen til årets 1. løp i RingAlm cup 2016.  
Sprint med individuell start.

#### Samlingsplass og parkering




Samlingsplass er på Ingeberg skole. Det vil være merket fra krysset  
Sælidvegen/Gåsbuvegen FV. 103. Veiadresse: Lerkevegen 10



1. Samlingsplass
2. Parkering langs Ingebergguttua

<b>Start</b>	<p>Start og mål er på samlingsplass.</p> <p>Startnummer, løse postbeskrivelser og backup-lapper finnes på arenaen for selvbetjening. 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>	(30 min før første start)

<b>Kart</b>	<p>Ingeberg, revidert 2016. Målestokk 1:4000 Med ekvidistanse 2 m. Sprintnorm. Løpskartene er lagt i plastposer.</p> <p>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 <a href="http://www.mjoso.com">www.mjoso.com</a>.</p> <p>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. I tillegg er det enkelte området på kartet som det er forbudt å løpe på, og disse er skravert. En sykkelløype nord på skoleområdet er merket med lilla farge på kartet.</p> <p>Det vil være vakter i løpsområdet som vil sjekke at konkurransereglene blir fulgt. Passasje av forbudte områder medfører diskvalifikasjon.</p>		
<b>Terrang</b>	<p>Alle løypene går i boligområder med innslag av noen få skogspartier. Løypene går ca 80 % på sti/vei og resten i plen og skogsterreng.</p> <p>Løypene går i et boligområde og det er derfor veldig viktig at løperne viser hensyn til hager/private områder, jorder og skraverte områder.</p>		
<b>Løpelengder</b>	<b>Klasse</b>	<b>Løypelengde</b>	<b>Antall poster</b>
	N-Åpen	1200 meter	11
	C-Åpen	2000 meter	16
	H 11-12	2000 meter	16
	D 11-12	2000 meter	16
	H 13-14	2100 meter	16
	D 13-14	2100 meter	16
	H 15-16	2400 meter	18
	D 15-16	2400 meter	18
	H 17-20	2800 meter	21
	D 17-20	2800 meter	21
	<p>Det er mange poster, disse ligger tett. Følg derfor godt med på postrekkefølgen og sjekk koder!</p>		

<p><b>Ledertrøye</b></p> 	<p>I alle klasser unntatt N-Åpen kommer den som leder sammenlagt 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>																								
<p><b>Spesialtrekk</b></p>   	<p>Det er lagt inn spesialtrekk i alle aldersbestemte klasser og C-Åpen. Disse strekkene teller med i kampen om de ulike spesialtrøylene. Spesialtrekkene er angitt i postbeskrivelsen på kartet.</p> <p>De forskjellige klassene har følgende spesialtrekk:</p> <table border="1" data-bbox="427 663 1385 1256"> <thead> <tr> <th>Klasse</th> <th>Trøye</th> <th>Strekk</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>C-åpen:</b></td> <td><i>RingAlm Tre Spurter'n-trøye.</i></td> <td>Fra siste post til mål.</td> </tr> <tr> <td><b>H/D 11-12:</b></td> <td><i>RingAlm Tre Spurter'n-trøye.</i></td> <td>Fra siste post til mål.</td> </tr> <tr> <td><b>H/D 13-14:</b></td> <td><i>RingAlm Tre Spurter'n-trøye.</i></td> <td>Fra siste post til mål.</td> </tr> <tr> <td><b>H 15-16:</b></td> <td><i>Strand Unikorn Special One trøye.</i></td> <td>Mellom 3. og 4. post</td> </tr> <tr> <td><b>D15-16:</b></td> <td><i>Strand Unikorn Special One trøye.</i></td> <td>Mellom 3. og 4. post</td> </tr> <tr> <td><b>H 17-20:</b></td> <td><i>Strand Unikorn Special One trøye.</i></td> <td>Mellom 3. og 4. post</td> </tr> <tr> <td><b>D 17-20:</b></td> <td><i>Strand Unikorn Special One trøye.</i></td> <td>Mellom 3. og 4. post</td> </tr> </tbody> </table> <p>Hvis samme person leder både sammenlagt og i kampen om spesialtrøylene, vil denne løpe med den gule RingAlm /Sport8 ledertrøyen og nr. 2 på lista for spesialtrøye, Strand Unikorn trøylene, løpe med disse. Alle trøyer deles ut før hvert løp.</p> <p>Trøylene vinnes til odell og eie etter finalen. Hver løper kan bare vinne en trøye.</p>	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>	Mellom 3. og 4. post	<b>D15-16:</b>	<i>Strand Unikorn Special One trøye.</i>	Mellom 3. og 4. post	<b>H 17-20:</b>	<i>Strand Unikorn Special One trøye.</i>	Mellom 3. og 4. post	<b>D 17-20:</b>	<i>Strand Unikorn Special One trøye.</i>	Mellom 3. og 4. post
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>	Mellom 3. og 4. post																							
<b>D15-16:</b>	<i>Strand Unikorn Special One trøye.</i>	Mellom 3. og 4. post																							
<b>H 17-20:</b>	<i>Strand Unikorn Special One trøye.</i>	Mellom 3. og 4. post																							
<b>D 17-20:</b>	<i>Strand Unikorn Special One trøye.</i>	Mellom 3. og 4. post																							
<p><b>Servering</b></p>	<p>Alle løpere får en skål med frukt og løperdrikke ved målgang.</p> <p>Det er mulighet for foreldre/publikum å kjøpe kaffe og kake. For øvrig ikke noe salg.</p>																								
<p><b>Toalett og dusj</b></p>	<p>Toalett inne på SFO på Ingeberg skole. Det er FORBUDT å bruke sko inne.</p>																								
<p><b>Løyper for voksne</b></p>	<p>Under RingAlm-cupen er det ikke noe løpstilbud for voksne. Dere har i stedet den meget viktige oppgaven å heie og støtte opp rundt de som løper.</p>																								

<b>Løpsledelse</b>	Løpsleder: Øivind Frøisland Løypelegger: Jan Ola Pedersen

**Mjøs-O og Vang O-lag ønsker alle en trivelig og spennende kveld med orientering!**

