

**Sted: Danseplassen ved Badedammen**  
**Dato: Onsdag 10. juni**  
**Første start: kl 18.00**

**ANDY CAP 2015**

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

**Løypelengde/kart:** ANDY CAP: 4,0 km. Steinbruvann 1:7500, 5 m.  
GAUPENE: 1,5-2 km. Steinbruvann 1:7500, 5 m.

**Fremmøte/parkering:** Parkering på p-plass ved Badedammen. Merket til samlingsplassen

**Løypelegger og løpsleder:** Jens Johan Brekke

**Påmelding innen tirsdag 9. juni kl. 23:59.**

Link til [påmelding via Eventor \(klikk her\)](#) (NB! Viser under «Kategori -> Treninger»)

Mulighet for direktepåmelding, møt opp i god tid.

#### **Premiering:**

1. premie: Arrangøransvar for Andy Cap 2016, samt inngravering av vinnerens navn i 10-års vandrepokal for perioden 2006-2015.
- 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 "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
80-	16.00	18.00.00	09.30	18.26.00
75-79	14.30	18.06.00	08.00	18.32.00
70-74	13.00	18.12.00	06.30	18.38.00
65-69	11.30	18.18.00	05.00	18.44.00
60-64	09.00	18.28.00	04.00	18.48.00
55-59	07.30	18.34.00	03.00	18.52.00
50-54	06.00	18.40.00	02.00	18.56.00
45-49	04.30	18.46.00	01.30	18.58.00
40-44	03.30	18.50.00	01.00	19.00.00
35-39	03.00	18.52.00	00.30	19.02.00
21-34	01.30	18.58.00	-	19.04.00
19-20	02.30	18.54.00	00.30	19.02.00
17-18	03.00	18.52.00	01.00	19.00.00
15-16	04.00	18.48.00	02.00	18.56.00
13-14	05.00	18.44.00	03.00	18.52.00
-12	06.30	18.38.00	04.30	18.46.00

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 gratis grillpølser og saft til alle.***

**VEL MØTT !!**