

Sted: Lillomarka Arena
Dato: Onsdag 15. juni
Første start: kl 18.00

ANDY CAP 2022

Det er også egen O-Troll naboklubb-kveld for rekrutter fra Lillomarka og Koll kl.18.00.

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

Fremmøte/parkering: Lillomarka Arena
Løypelegger og løpsleder: Steinar Kollerud med hjelp av Vidar Benjaminsen

Påmelding innen onsdag 15. juni kl. 12:00.
Link til [påmelding via Eventor \(klikk her\)](#)

Mulighet for direktepåmelding, møt opp i tid.

Premiering:

1. premie: Arrangøransvar for Andy Cap 2023, samt inngravering 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 "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
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).

Det blir servering av gratis pølser, saft og kaffe ☺

VEL MØTT !!