

TRENINGSLØP/KRÅKECUPEN 2010 i OK MOSS

DATO	ARRANGØR	KART	SAMLINGSPLASS	TYPE LØP
22.april	FORBEREDELSE TIL LØRDAGSKJAPPEN			
29.april	Harald Bauger + Lars Erik Holmsen	Augerødmåsan	Våk skole	Treningsløp
*6. mai	Kjetil Karlsen + Henning Carlsen	Ishavet	Ødemørkstua	Kråkecupen
13.mai	Fam. Bjørnerød (Kr. himmelfartsdag)	Østrått	Hagen til Fam. Bjørnerød	MM-mellom m/ grilling
20.mai	Leif Lødeng + Jan Jansen	Larkollen øst	Møvik	Treningsløp
*27.mai	Jan & Tuva Bjerketvedt + Ørjan Totland	Fuglevik	Ekholt skole	Kråkecupen
3. juni	Nina Lødeng + Rhine Holm + Eli Rudshagen	Mossemarka syd	Noreødegården	Treningsløp
*10.juni	Fam. Sandbæk + Karl Aasmund Erøy	Tømtåsen	Vestbyhallen	Kråkecupen
17.juni	Fam. Paulsen	Refsnes-Tronvik	Tronvikstranda	Moro-o-løp m/ grilling
SOMMERFERIE				
19.aug	Fam. Ombustvedt + Fam. Suleng	Fjell vest	Skytterbanen	Treningsløp
*26.aug	Odd Ragnar Pettersen + Per Oscar Saugestad	Våler varde	Middagsåsen	Kråkecupen
2.sept	Per Holm + Knut & Inger Lindløv	Breviktjern	Brevik skole/fotballbanen	MM-sprint
9.sept	Familiene Løken	Larkollen	Larkollen skole	Treningsløp
*16.sept	Fam. Woodward + Hanne Steffensen	Store Brevik	Grevlingen skole	Kråkecupen
23.sept	Vansjø/Svinndal o-gruppe (Erik Listerud + Odd Korslund + Ola Bækkevold + Per Anders Flesjø)	Svinndal varde	Sokkesaga (Merket fra rv. 115)	Treningsløp
*30.sept	Fam. Solhaug + Stein Klyve	Rambergåsen	Orkerødparken	Finale i Kråkecupen – jaktstart kl. 17:30
7.okt	Torgeir Snilsberg + Bjørn & Tordis Jakobsen	Kureåsen	På østside av åsen	Fellesstart kl.17:30 – 1 mannsstafett
14.okt	Fam. Johansen	Årvolltangen	Marche øst/rasteplass øst for E6	Fellesstart kl.17:00
7.nov	O-utvalget	Mossemarka syd	Noreødegården	MM-ultralang

Start mellom kl. 17:30 og 18:30, om ikke annet er oppgitt.

Avgift: Kr. 5,- for alle t.o.m. 21 år. Øvrige kr. 15,-

FOR ARRANGØRER:

Det er mulig å **bytte** arrangør innbyrdes, men ikke sted/kart.

EKT benyttes på alle treningsløp. 30 stk "løse" EKT-enheter (uten stativ, men i snor) finner dere sammen med treningsløpkofferten. Løypeleggere bes om å klare seg med disse 30 EKT-enhetene på treningsløpene.

5 løyper: 1,5-2 km (N-nivå) – 2,0-2,5 km (C-nivå) – 3,0 km (B/A-nivå) – 4,5 km (A-nivå) – 6 km (A-nivå).

Kontakt **grunneier** i god tid før løpet og avtal parkering/samlingsplass. Vet du ikke hvem som er grunneier, ta kontakt med Knut Lindløv på tlf. 69 24 27 58.

Utstyrs kofferten med postskjermer, EKT-enheter, plastlommer, veksler og lignende hentes og leveres tilbake på stabburet på Noreødegården.

Anbefaler arrangører å bruke **OCAD** til å lage løyper og **skrive ut løypene** på den nye printeren på kartrommet på Noreødegården. Nøkkel til kartrommet kan lånes av enten Monica M. Johansen (tlf. 99353890) eller Øyvind Løken (tlf. 40006629). De som ønsker å gjøre det på den "gamle måten", tar kontakt med Monica for å hente kart fra kartrommet. Send **oppgjøret** fra løpet til kasserer innen 1 uke – la det ligge igjen kr. 200,- til veksler i kassen.

Resultatliste sendes til sporten@moss-avis.no og monicajo@hotmail.com (for OK Moss hjemmeside og ranking av Kråkecupen)



KRÅKECUPEN

Kråkecupen består av 6 treningsløp, hvorav det siste løpet er jaktstart. På det første løpet du deltar i, velger du hvilken løype du ønsker å konkurrere i. Du kan velge mellom:

- 1,5-2 km (Rekrutt/N- nivå)
- 2,0-2,5 km (C-nivå)
- 3,0 km (B/A-nivå)
- 4,5 km (A-nivå)
- 6 km (A-nivå)

For hvert løp registreres din plassering i din løype. Etter at de 5 første løpene i Kråkecupen er gjennomført, vil dine 4 beste løp (plasseringer) danne utgangspunktet for startrekkefølgen på jaktstarten. Det er om å gjøre å ha lavest mulig sum av plasseringene totalt.

På jaktstarten vil hvert plassiffer etter 4 løp utgjøre 12 sekunder. Det vil si at dersom bestemann har 5 poeng og nr. 2 har 6 poeng, vil nr. 2 starte 12 sekunder etter førstemann. De som er mer enn 5 minutter etter førstemann i sin løype eller har mindre enn 4 løp, vil løpe ut i fellesstarten som går 5 minutter etter første start i den aktuelle løypa.

EKSEMPEL: (A = arrangør)

Løype 4,5 km	6.mai	27.mai	10.juni	26.aug	16.sep	30.sep	SUM alle løp	SUM 4 beste	Startrekkefølge	Starttider jaktstart
Person 1	1	5	2	1	4	1	14	5	1	Kl. 17:30:00
Person 7	6	3	3	3	2	3	20	11	2	Kl. 17:31:12
Person 6	2	4	1	A	6	4	17	11	2	Kl. 17:31:12
Person 3	4	1	6	5	7	2	25	12	4	Kl. 17:31:24
Person 4	5	A	5	2	1	5	18	13	5	Kl. 17:31:36
Person 5	7	2	4	4	3	A	20	13	5	Kl. 17:31:36
Person 2	3		7		5		15	< 4 løp	fellesstart	Fellesstart kl. 17:35:00
Ant. delt.	7	5	7	5	7	5				

**MEDLEMMER I OK MOSS BES NOTERE SEG FØLGENDE DATOER FOR ANDRE LØP OK MOSS SKAL ARRANGERE I 2010,
DA VI VIL TRENGE DIN HJELP TIL Å GJENNOMFØRE DISSE ARRANGEMENTENE:**

DATO	TYPE LØP	KART	SAMLINGSPLASS
24. APRIL	LØRDAGSKJAPPEN	MOSSEMARKA SYD	NOREØDEGÅRDEN
26. MAI	FINALE I ØSTFOLDSPRINTEN	BREVIKTJERNET	BREVIK SKOLE
25. AUGUST	LAGKONKURRANSE I SPORT8SERIEN	NESPARKEN	NESPARKEN
28. AUGUST (2 arrangementer)	1. KLUBB-KM STAFETT 2. MIRs AKTIVITETSDAG I NESPARKEN	ENGHOLMEN NESPARKEN	DANMARKSSTRANDA/TEINEBUKTA NESPARKEN
31. DESEMBER	NYTTÅRSLØPET	RAMBERGÅSEN	RAMBERG SKOLE