

OK MOSS - TRENINGSLØPOVERSIKT 2011

Dato	Arrangør	Kart	Samling	Type løp
31.mar	Fam Schive	Larkollen øst	Møvik	Treningsløp
01.apr	Gimle IF	Venås	Venåshytta	KM-NATT m/ MM-NATT
07.apr	Forberedelser til Lørdagskjappen			
14.apr	Stein Klyve & Harald Bauger	Våler varde	Krossengbru	Kråkecup #1
28.apr	Ola Bækkevold & Jan Jansen	Mossemarka	Vanem parkeringsplass	Treningsløp
05.mai	Nina Lødeng & Bjørn&Tordis Jakobsen	Tegnebyholtet	Industriområde (Nike)	Kråkecup #2
12.mai	Per Anders Flesjø & Odd Korslund	Fjell	Skytebanen	Treningsløp
18.mai	OK Moss	Orkerød	Orkerødparken	KM-SPRINT
19.mai	Per Holm & Rhine Holm	Årvoldtangen	Marche øst, rasteplassen	MM-SPRINT
26.mai	Jan&Tuva Bjerketvedt & Sten&Ida Karlsen	Rambergåsen	Orkerødparken	Kråkecup #3
02.jun	Harald Lundhaug & Hanne Steffensen	Ishavet	Ødemørk stua	MM-LANG m/grilling - <u>start kl.12:00</u>
09.jun	Fam Woodward & Fam Abrahamsen	Fuglevik	Ekholt skole	Treningsløp
16.jun	Fam Finstad & Henning Carlsen	Store Brevik	Grevlingen skole	Treningsløp
SOMMERFERIE				
18.aug	Erik Sandbæk & Erik Listerud	Fjell	Skytebanen	Kråkecup #4
25.aug	Kjetil Karlsen & Inger&Knut Lindløv	Tegnebyholtet	Gamle Nike Nord/ HV-område	Treningsløp
01.sep	Fam Bjørnerød	Ishavet	Ødemørk	Kråkecup #5
08.sep	Karl Aa Erøy & Leif Ombustvedt	Kirkebygden	Ombustvedt	Treningsløp
15.sep	Fam Johansen	Våler varde	Middagsåsen	Kråkecup #6
22.sep	Torgeir Snilsberg & Per Oscar Saugestad	Svinndal varde	Nordenden av kartet. Merket fra RV115	Treningsløp
29.sep	Odd Ragnar Pettersen & Leif Lødeng	Larkollen	Larkollen skole	Kråkecup finale - jaktstart fra kl.17:30
06.okt	Bjørn Paulsen & Fam Solhaug	Rambergåsen	Rambergtoppen (buss-snuplassen)	Fellesstart fra kl.17:30
13.okt	Familiene Løken (Øyvind, Jan & Thore)	Engholmen	Danmarksstranda/"Grustaket"	Fellesstart fra kl.17:00
05.nov	O-utvalget	Mossemarka	Noreødegården	MM-ULTRALANG
31.des	OK Moss	Store Brevik	Grevlingen skole	Nyttårsløpet

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,-

TIL 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) finnes 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.

* **Utstyrskofferten** 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)

* De som klarer det selv, legger ut **resultatene** på vår **hjemmeside**.



KRÅKECUPEN

Kråkecupen består av 7 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 utgjør 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				