



2015 PEEMM

For 39. gang – jubileum neste
Stille på BREIVOLL før vi kan feste.

På sjøsiden av innløp-utløp - er samlingsplass
I nord finns SMÅTROLL – opp veien mot sistepost er dass.

Endring av mannskap – på lappen **før halv 12** da
Til bordet der lagsposen kom fra.
Samtidig endre brikke
Selv om sekretariatet får hikke (og pålegger gebyr)
Sett deg ned og skriv på back-up-lapp
brikkenummer, startnummer og etapp'

Fra startpost – veivalgs-o og det med en gang!
Bruk tanke-evne før og framfor fysisk gampe-trang!

Sjekk hvor du skal ut fra trekanten ved start
Å løpe først mot førstepost (IKKE sistepost) er smart.

Starten skjer med kvist-knekk, med smell og med dunder
Klasser, løyper, starttid er angitt under:

D/H 9-12 1 x 2,1 km . Kart i lagspåsan!
(IKKE FORBYTT MED 2.etp D/H11-16).

Klar for start kl. 11.50, start kl 12.00.

Her blir det postplukk og rock'n roll

<u>D17</u> (3 pr)	3 x 4 km	start 12.30
<u>D120</u> (1 pr)	3 x 3,5 km	start 12.30
<u>D150</u> (1 pr)	3 x 3 km	start 12.30
<u>H17</u> (4 pr)	3 x 5 km	start 12.35
<u>H130</u> (2 pr)	3 x 4 km	start 12.35
<u>H170</u> (2 pr)	3 x 3,5 km	start 12.30

D/H 11-16 (9 premier)

1. etappe: 3 km, gafla start 12.30
2. etappe: 2 km, ugafla, inntil 4 løpere. Kart i lagspåsan!
(1. etp.-løper veksler med «høy-fem» over gjerdet med en på 2. etp. Andre løpere på 2.etp. løper ut sammen med denne løperen. Alle løper med brikke og stempler.)
3. etappe: 3 km, gafla. (Hvis 2 løpere skal ut på 3dje – husk å rive ned 2 kart!) (Begge løper med brikke og stempler)
4. etappe: 3,5 km, gafla

Jenter på minst to av etappene! Hvis 2. eller 3. etappen skal regnes som en av de to "jente-etappene" er klubben ansvarlig for at ei jente stempler først i mål og veksler videre til neste etappe for laget. (Lagleder må stå etter siste post og stoppe over-kjappe gutter til "veksle-jenta" kommer). INGEN jukser!

Kartet: Breivoll; 1:10.000, 2014 smått og godt
5 meter ekvidistanse har det fått.

Noen nye kvistfelt / vindfall - grunnet tornado!
Nye stein-trapper finns- bygd av Steinlemper-Jo

Terrenget er lite; svins og svans og mange poster,
Men veivalg likevel - og bakker som koster.
Terrenget er kupert; sti og plener til trøst
Vestfold i vest og mer Østfold i øst.
Tornekratt og piggråd finnes her og der
Hold steget lavt og blikket høyt – da finner du ut hvor det er.
Fra øst ned mot samling er det bratt og løs stein
Kjapt ned...til sjukehus... bedre da å vær' litt sein.

På dyrka mark (ikke kanten heller!) og «forbudt» løper bare
sleipe fisk
Det lønner seg ikke- og (uansett rødskravering) det blir DISK!

Bruk hodet ved løping på- og kryssing av vei
Stopp for bil og sykkel – de stopp'r ikke for deg!

Passering på odde nord for samling: spurtrunden igjen:
Raskt og svinget oppløp - krever sitt av passeringen.

Fra siste post –hold travet rent!
Kartet levéres– pent!
Stemple i MÅL. Jogg dit karta er slått opp.
Ta riktig kart - det er ditt ansvar: ROTEKOPP !
Levér kartet over vekslingsstau
til nestemann som løper som en bjønnsprengt sau,
men som først har NULLA BRIKKA – Ikke tull!

Vi gjentar: **HUSK Å NULL!!** (nullebukk ved veksling)

Etter å ha veksla (og gått i mål) – og **dette er viktig**
Fortsett til brikke-avlesing så blir tida riktig.

For den som leste dette... men skjønte ingenting,
så har vi klokka 12.05 eksempelveksling.

Når allting er over, og svetten har klaka,
og føttene sover, og du har spist kaka,
da samles vi om o-livets mest klassiske verdier:
Kvistkvas-trofeer for de med beste ti'er:
Kvistkvas-lue er premien
og lueælj til nummer én igjen.

Vi ønsker av vårt kondis-digre hjerte
En dag med spenning, fart og kroppslig smerte.
Og om du nå blei stiv i bakken – husk at neste vår.
Så møtes vi til jubel når kvist-knekk-starten går.



DH9-12

433	Simen Gløgård Stensrud	Nittedal OL
434	Hilde Sogn Haug	Fossum IF
435	Bram Langerød	Fossum IF
436	Gunnar Bjerva	Ås-NMBU
437	Mikkel Vaaje-Kolstad	Ås-NMBU
438	Anders Bredal-Andersen	Ås-NMB
439	Sigurd Storaunet	Ås-NMBU
440	Celine Sanne	Røyken OL
441	Andrea Kirkenes Fjell	Røyken OL
442	Mina A. Horni-Johnsen	Røyken OL
443	Marie Kvarme	Røyken OL
444	Nora Christine Hansen	Røyken OL
445	Ola Kjølstad	Røyken OL
446	Bo Utseth Bøhlerengen	Oppsal
447	Marius E. Aamodt	Oppsal
448	Birk Thorstensen	Oppsal
449	Lars Sigurd B. Rødnes	Oppsal
450	Jonas Krogh	Oppsal
451	Anselm Reichenbach	Oppsal
452	Alfred Bjørnerød	OK Moss
453	Sondre Engebretsen	OK Moss
454	Tor Erling Gjølvsjø	OK Moss
455	Frida Solsrud	Nydalens SK
456	Torjus Opheim Sauar	Nydalens SK
457	Marius F. Skjærstad	Nydalens SK
458	Frida Skurdal	Nydalens SK
459	Eivind Nyberg	Nydalens SK
460	Eirik Sørli	Nydalens SK
461	Oda Sørli	Nydalens SK
462	Elias Stubberud	Nydalens SK
463	Eira Skaarer Wiklund	Nydalens SK
464	Inga Skaarer Wiklund	Nydalens SK
465	Marie Saugestad	Nydalens SK
466	Axel Aalde	Nydalens SK
467	Leonard H. Vickery	Nydalens SK
468	Anders Håvard Larsen	Nydalens SK
469	Mari Aarseth	Nydalens SK
470	Jonas Aarseth	Nydalens SK
471	Rolf Andreas Berg	Nydalens SK
472	Kasper Bakken Ulseth	Nydalens SK
473	Hannah Mans	Nydalens SK
474	Kristian N. Meløysund	Nydalens SK
475	Maja Mo Hjelseth	Nydalens SK
476	Teodor Mo Hjelseth	Nydalens SK
477	Noor Dirro-Helu	Måren OK
478	Theo Winsents Sæter	Måren OK
479	Andreas Gjetanger	Måren OK
480	Emilie Flø	Lillomarka OL
481	Kristine Solbakken	IL Tyrving
482	Nicolai Husby	IL Tyrving
483	Kristian Juell Larsen	IL Tyrving
484	Christian Husby	IL Tyrving
485	Marius Juell Larsen	IL Tyrving
486	Mille Baastad Berg	IL Tyrving
487	Eileen Bjanen	IL Tyrving
488	Martin Christoffer Borg	IL Koll
489	Christian Fredrik Borg	IL Koll
490	Ida Marie Flågen	Heming
491	Mille Martinussen	Fossum IF
492	Sindre Vie Strisland	Fossum IF
493	Eirik Vie Strisland	Fossum IF
494	Shannon B. Dinneen	Fossum IF
495	Marielle Michelsen	Fossum IF
496	Birk F. Sætnan	Fossum IF
497	Elise Nilsen Berg	Fossum IF
498	Børge Nilsen Berg	Fossum IF
499	Jonas Myhr	Asker Skiklubb

D 150

- 1 Nittedal OL**
2 Heming Orientering

D 120

- 10 Røyken OL**
11 Nydalens SK
12 Kongsberg OL 2
13 Kongsberg OL 1
14 Fossum IF
15 Indre Østfold OK

D 17

- 70 Ås-NMBU Orientering 2**
71 Ås-NMBU Orientering 1
72 Østmarka OK
73 Sarpsborg OL / IL Tyrving
74 Oslostudentenes IK 2
75 Oslostudentenes IK 1
76 Nydalens SK
77 NTNUI
78 Kongsberg OL 2
79 Kongsberg OL 1
81 Fredrikstad SK 2
82 Fredrikstad SK 1
83 Asker Skiklubb

DH 11-16

- 160 Østmarka OK**
161 Oppsal Orientering
162 OK Moss
163 Nydalens SK 5
164 Nydalens SK 4
165 Nydalens SK 3
166 Nydalens SK 2
167 Nydalens SK 1
168 Nittedal OL
169 Lillomarka OL 2
170 Lillomarka OL 1
171 Kongsberg OL 4
172 Kongsberg OL 3
173 Kongsberg OL 2
174 Kongsberg OL 1
175 Indre Østfold OK
176 IL Tyrving 2
177 IL Tyrving 1
179 Heming Orientering
180 Halden SK 2
181 Halden SK 1
182 Hadeland OL
183 Asker Skiklubb 2
184 Asker Skiklubb 1
185 Fredrikstad SK

H 130

- 220 Østmarka OK**
221 OK Moss
222 Nydalens SK 2
223 Nydalens SK 1
224 Notodden OL
225 Nittedal OL
226 Indre Østfold OK 2
227 Indre Østfold OK 1
228 Halden SK
229 Fredrikstad SK

H 170

- 310 Vestre Akers SK**
311 Oslostudentenes IK
312 OK Moss
313 Notodden OL
314 Måren OK
315 Kolbotn og Skimt OL
316 Asker Skiklubb

H 17

- 545 Ås-NMBU Orientering**
546 Raumar Orientering
547 Oslostudentenes IK 2
548 Oslostudentenes IK 1
549 Oppsal Orientering 3
550 Oppsal Orientering 2
551 Oppsal Orientering 1
552 OK Moss 2
553 OK Moss 1
554 Nydalens SK 3
555 Nydalens SK 2
556 Nydalens SK 1
557 NTNUI
558 Indre Østfold OK 2
559 Indre Østfold OK 1
560 Heming Orientering 2
561 Heming Orientering 1
562 Fredrikstad SK 4
563 Fredrikstad SK 3
564 Fredrikstad SK 2
565 Fredrikstad SK 1
566 Bø OL
567 Asker Skiklubb