



2016

Før 40. gang – velkommen til dere På Frydenhaug ved «åsen Ås» vi vil jubilere.

På plen med sikt til innløpet er samlingsplass
I vest finns SMÅTROLL – i øst finnes dass.

Endring av mannskap – på lappen **før halv 12** da
Til bordet der lagsposen kom fra.
Samtidig endre brikke
Men det er dyrt og computeren får hikke
Sett deg ned og skriv på back-up-lapp
brikkenummer, startnummer og etapp'

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

D/H 10-12 - fellesstartløp 1,5 km, C
Klar for start kl. 11.50, **start kl 12.00.**
Her blir det postplukk og rock'n roll
Voksne kan følge Åsgårdsreien
Stafettløp're stopper før 5. post - ved veien

Kart i lagspåsan! (IKKE FORBYTT MED 2.etp D/H11-16).
Lue til alle.

H 17 3 x 6,1 km, gafling, A (3 premier). Start 12.25
H 130 3 x 5,1 km, gafling, A (3 premier). Start 12.25
D 17 3 x 5,1 km, gafling, A (2 premier). Start 12.25
H 170 3 x 3,5 km, gafling, A (2 premier). Start 12.25
D 120 3 x 3,5 km, gafling, A (1 premie). Start 12.25
D 150 3 x 2,7 km, A (1 premie). Start 12:25

D/H 11-16 (8 premier) Start 12.35
1. etappe: 3,5 km, gafla
2. etappe: 2,5 km, ugafla, inntil 4 løpere. Kart i lagspåsan!
(1. etp.-løper veksler med «høy-fem» over gjerdet med en
på 2. etp. Alle lagets løpere på 2.etp. løper ut sammen
med denne løperen. Alle løper med brikke og stempler.)
3. etappe: 3,5 km, gafla. (Hvis 2 løpere skal ut på 3dje –
husk å rive ned 2 kart!) (Begge løper med brikke og stempler)
4. etappe: 5,1 km, gafla

Det skal være 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: Åsmåsan; 1:10.000, 2016 smått og godt,
5 meter ekvidistanse har det fått.

Terrenget er ei måsamyr så flatt som det er muli'.
For øvrig kjappe stier og bush du har/tar det kult i.

Pass på fra start, for jaggu, jammen og minnsanten
er det skummelt bratt ned til start-trekanten!

I de lengste løyper er det poster i drøss,
og strekka går ganske mye i krøss...

Mer om løypa vil vi ikke røpe,
men på dyrka mark (og kant!) skal du ikke løpe!
Ett sted er det tegna løype over jordet.
OBS, OBS, også DER et det STRENGT FORBUDT!
Vi tenkte at det var et veivalg vi kunne trenge,
men våronna kom, så det måtte vi stenge!

På rødskravert og i hage løper bare sleipe fisk.
Det lønner seg ikke – og det blir DISK!

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

Meldepost med ropert-service snaut 5 minutt før mål.
Spurtrunde på «Ramlapinnen» der vinner'n «takes it all».

Fra siste post –hold travet rent!
Kartet levéres– pent!
Stempl' i MÅL. Jogg rolig dit hvor karta er slått opp.
Ta riktig kart - det er ditt ansvar: ROTEKOPP !
Levér så kartet over vekslingstau
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 mål og veksling – 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 eksempeleveksling.

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

Svein Graneruds heltepremie «Lanterne Rouge» utdeles til:

1. Den som hadde lengst etappetid i KK 2015
2. ...OG like fordømt stiller opp i KK 2016
3. ...OG tør å gå fram å hente helte-premien.

Vi ønsker av vårt kondis-digre hjerte
En dag med spenning, fart og kroppslig smerte.
Og om du satt litt fast i myra – husk at neste vår:
Vi møtes i det femte ti-år kvist-knekk-starten går.





2016

Startlister pr 3/5 kl 24.00

D/H10-12

500	Lukas Jones Arnesen	Heming
501	Theo Winsents Sæter	Måren OK
502	Malin Gjetanger	Måren OK
503	Heidi Kristina Sebjørnsen	Fossum
504	Eira Skaarer Wiklund	Nydalens SK
505	Kathinka Zahl Hagen	Fossum IF
506	Einar Østvold	Heming
507	Anne Østvold	Heming
508	Signe Holo	Fossum IF
509	Maren Henriksen	Halden SK
510	Eirik Sørleie	Nydalens SK
511	Ingrid Lurås	Oppsal
512	Åse Lurås	Oppsal
513	Mathias Hollum Marthinsen	Nydalens
514	Oliver Skjelvan	Kjelsås IL
515	Sondre Olaussen	Oppsal
516	Philip Romøren	Fossum IF
517	Selmer Løken	OK Moss
518	Inga Skaarer Wiklund	Nydalens SK
519	Axel Aalde	Nydalens SK
520	Brage Kristiansen	OK Moss
521	Ask Felland Sætman	Fossum IF
522	Anders Hovgaard Eisvang	OK Moss
523	Eirik Vie Strisland	Fossum IF
524	Sindre Vie Strisland	Fossum IF
525	Gunnar Bjerva	Ås-NMBU
526	Erlend Bjerknes Fagerlid	Måren OK
527	Tiril Ebon Espedal	Nydalens SK
528	Erle Elise Wold	OK Moss
529	Jonas Fenne Ingierd	Bækkelaget
530	Frikk Finsrud	Asker Sk
531	Eero Martomaa	Ås-NMBU
532	Anna Mæhre Torjussen	Fossum IF
533	Even Nygård Thorseng	Fossum IF
534	Elise Thorseng	Fossum IF
535	Emma Helene Olsen	Halden SK
536	Johanne Walker Ørka	Ås-NMBU
537	Torbjørn Walker Ørka	Ås-NMBU
538	Halvor Walker Ørka	Ås-NMBU
544	Penelope Lea	Nydalens SK

D 150

- 1 Oslostudentenes IK
- 2 Nydalens SK
- 3 Kolbotn og Skimt OL

D 120

- 16 Oppsal Orientering
- 17 Nydalens SK
- 18 OK Moss

D 17

- 50 Ås-NMBU Orientering 1
- 51 Ås-NMBU Orientering / Østmarka OK 2
- 52 Oslostudentenes IK
- 53 OK Moss
- 54 Nydalens SK
- 55 Asker Skiklubb

DH 11-16

- 100 Ås-NMBU Orientering
- 101 Østmarka OK
- 102 Oppsal Orientering 2
- 103 Oppsal Orientering 1
- 104 OK Moss 2
- 105 OK Moss 1
- 106 Nydalens SK 5
- 107 Nydalens SK 4
- 108 Nydalens SK 3
- 109 Nydalens SK 2
- 110 Nydalens SK 1
- 111 Måren OK
- 112 Indre Østfold OK 2
- 113 Indre Østfold OK 1
- 114 IL Tyrving 2
- 115 IL Tyrving 1
- 116 Heming Orientering 2
- 117 Heming Orientering 1
- 118 Fossum IF 2
- 119 Fossum IF 1
- 120 Asker Skiklubb 2
- 121 Asker Skiklubb 1
- 122 Lillomarka OL 2
- 123 Lillomarka OL 1

H 170

- 230 Østmarka OK
- 231 Oslostudentenes IK
- 232 OK Moss
- 233 Kolbotn og Skimt OL 1
- 234 Asker Skiklubb
- 235 Kolbotn og Skimt OL 2

H 130

- 330 Østmarka OK
- 331 Oppsal Orientering
- 332 OK Moss 2
- 333 OK Moss 1
- 334 Nydalens SK
- 335 Notodden OL
- 336 Måren OK
- 337 Indre Østfold OK 3
- 338 Indre Østfold OK 2
- 339 Indre Østfold OK 1
- 340 IL Tyrving 2
- 341 IL Tyrving 1
- 342 Heming Orientering
- 343 Fossum IF 2
- 344 Fossum IF 1
- 345 Fet OL

H 17

- 430 Oslostudentenes IK
- 431 Oppsal Orientering 3
- 432 Oppsal Orientering 2
- 433 Oppsal Orientering 1
- 434 OK Moss
- 435 Nydalens SK
- 436 Ås-NMBU Orientering
- 437 Indre Østfold OK
- 438 Heming Orientering
- 439 Fet OL
- 440 Asker Skiklubb

