



2017

Fra Bjørnebekk asylmottak, for 41. gang i «Eldor-marka» synges vårens vakre sang.

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

Endring av mannskap – på lappen **før halv 12** da
Til bordet der lagsposen kom fra.

Samtidig endre brikke
men det er dyrt - og PC'n 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 9-12 - fellesstartløp 2,0 km, C

Klar for start kl. 11.50, **start kl 12.00.**

Her blir det postplukk og rock'n roll

Voksne kan følge - så ingen blir lost:

seinere stafettløp're på STI og fram til 3. post.

Kart i lagspåsan! Lue til alle.

D 17 3 x 5,1 km, gafling, A (1 premie). Start 12.25

D 120 3 x 4,0 km, gafling, A (1 premie). Start 12.25

D 150 3 x 3,4 km, A (1 premie). Start 12:25

H 17 3 x 7,3 km, gafling, A (2 premier). Start 12.25

H 130 3 x 5,1 km, gafling, A (3 premier). Start 12.25

H 170 3 x 4,0 km, gafling, A (2 premier). Start 12.25

D/H 11-16 (6 premier)

Start 12.35

1. etappe: 3,0 km, gafla B

2. etappe: 2,0 km, ugafla C, 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: 3,0 km, gafla B. (Hvis 2 løpere skal ut på 3dje –
husk å rive ned 2 kart!) (Begge løper med brikke og stempler)

4. etappe: 4,9 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: Eldor; 1:10.000, 2017 villsvinaktig godt,
5 meter ekvidistanse har de 5 (!) høydekuvene fått.

Terrenget er så flatt som det i Norge er muli'.

For øvrig kjappfot-stier og bush du har/tar det kult i.

Brems ned litt etter start – for rett før veien
er porten altfor smal for hele Åsgårdsreien.
I samme port tilbake kan det lett bli ballade
og banning og blod-svette-snørr-marmelade.
Bruk hodet ved løping på- og kryssing av vei
Stopp for bil og sykkel – de stopp'r ikke for deg!

Etter å ha løpt litt må mange «draug-grøfta» passere;
brei og blaut og gjørmete – men overlevd av flere!

På vei og gårdsplass i Eldor-tunet får man lov å løpe.
Mer om løypa vil vi ikke røpe,

På jorder, hage-grønt og «skravert» løper bare sleipe fisk!
Det lønner seg ikke – og det blir DISK!
Det gjelder også - både sann'lig og minnsanten
løping på jorde-kanten!!

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 vekslingsstau

til nestemann som løper som en bjønnsprengt sau,

men som først har NULLA BRIKKA – Ikke tull!

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

Etter mål og vekslings – og dette er viktig

Fortsett til brikke-avlesing så blir tida riktig.

For den som leste dette.... men skjønne ingenting,
så har vi klokka 12.05 eksempelvekslings.

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-lua er premien
og lue-ælj til nummer én igjen.

Vi ønsker av vårt kondis-digre hjerte

En dag med spenning, fart og kroppslig smerte.

Og om du satt litt fast i krattet – husk at neste vår:

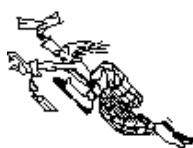
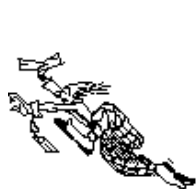
Så møtes vi som alltid når kvist-knekk-starten går.

Svein Graneruds heltepremie «Lanterne Rouge» (DH11-16):

1. Den som hadde lengst etappetid i KK 2016

2. ...OG like fordømt stiller opp i KK 2017

3. ...OG tør å gå fram å hente helte-premien.





2017

Startlister pr 23/5 kl 17.00

D 150 (2)

- 2 Nydalens SK 1
- 3 Fossum IF 1
- 4
- 5
- 6

D 120 (3)

- 20 OK Moss 1
- 21 Måren OK 1
- 22 Indre Østfold 1
- 23
- 24
- 25

D 17 (5)

- 91
- 92
- 93
- 94
- 95 Ås-NMBU 1
- 96 OSI 1
- 97 OK Moss 1
- 98 Nydalens SK 1
- 99 Bækkelaget 1

DH 11-16 (17)

- 174
- 175
- 176
- 177
- 178
- 181
- 182 Heming 2
- 183 Ås-NMBU / Måren 2
- 184 Ås-NMBU / Måren 1
- 185 Østmarka 1
- 186 Oppsal 2
- 187 Oppsal 1
- 188 OK Moss 2
- 189 OK Moss 1
- 190 Nydalens SK 2
- 191 Nydalens SK 1
- 192 Notodden OL 1
- 193 Indre Østfold OK 2
- 194 Indre Østfold OK 1
- 195 Tyrving 1
- 196 Heming 1
- 197 Fossum IF 3
- 198 Fossum IF 2

199 Fossum IF 1

H 130 (16)

- 281
- 282
- 283
- 284 Oppsal 2
- 285 Oppsal 1
- 286 OK Moss 3
- 287 OK Moss 2
- 288 OK Moss 1
- 289 Nydalens SK 2
- 290 Nydalens SK 1
- 291 Notodden OL 1
- 292 Indre Østfold 3
- 293 Indre Østfold 2
- 294 Indre Østfold 1
- 295 IL Tyrving 1
- 296 Heming 1
- 297 Fossum IF 2
- 298 Fossum IF 1
- 299 Fet OL 1

H 170 (8)

- 388
- 389
- 390
- 391
- 392 Østmarka 1
- 393 Vestre Aker 1
- 394 OSI 1
- 395 OK Moss 1
- 396 Notodden 1
- 397 Måren OK 1
- 398 Bækkelaget 1
- 399 Asker 1

H 17 (11)

- 480
- 481
- 482
- 483
- 484
- 485
- 486
- 487
- 488
- 489 Ås-NMBU 1
- 490 Turun Metsänkävijät
- 491 Østmarka 1
- 492 OSI/ GeoForm /NTNUI
- 493 Oppsal 3
- 494 Oppsal 2
- 495 Oppsal 1
- 496 OK Moss 1
- 497 Nydalens SK 1
- 498 Bækkelaget 2
- 499 Bækkelaget 1

DH 9-12 fellesstart

- 500 Gunnar Bjerva Ås-NMBU
- 501 Vegard Gaustad Ås-NMBU
- 502 Wiel M.Lillehammer Ås-NMBU
- 503 Gavriil Morenko Ås-NMBU
- 504 Jens Storaunet Ås-NMBU
- 505 Sigurd Storaunet Ås-NMBU
- 506 Tuva Berger Gjelstad Oppsal
- 507 Mari Kalleon Oppsal
- 508 Alfred Nikolaisen Oppsal
- 512 Anders H. Eisvang OK Moss
- 514 Elise Holm Nedrebø OK Moss
- 515 Sofie Holm Nedrebø OK Moss
- 518 Edvinas Kontautas OK Moss
- 522 Brage Kristiansen OK Moss
- 523 Leo Lunde OK Moss
- 524 Maja Mo Hjelseth Nydalen
- 525 Vetle F. Norling Nydalen
- 526 Theo Winsents Sæter Nydalen
- 527 Lukas Jones Arnesen Heming
- 528 Anne Østvold Heming
- 529 Einar Østvold Heming
- 531 Mikkell Michelsen Fossum
- 532 Felland Sætnan Fossum
- 533 Erle Elise Wold OK Moss
- 534 Olaf Blom-Hagen Fossum
- 535 Ole Blytt Jerven Ås-NMBU
- 536 Helene Røsvik Ås-NMBU

