



# PEEMM

## 2018

Fra Ås stad'jon,  
for 42. gang  
i Aschemskauen  
mørkegrønne  
fang...

På plenvoll vest for banen er samlingsplass  
I klubbhuset i finns dass.

Endring av mannskap – på lappen **før halv 10** 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 2,3 km, C

Klar for start kl. 09.45, **start kl 09.50.**

Her blir det postplukk og rock'n roll

Voksne kan følge - så ingen blir lost:

Fram til 3. siste post.

Kart i lagspåsan! Lue til alle.

**D 17 3 x 5,3 km, gafling, A (1 premie). Start 10.00**

**D 120 3 x 4,0 km, gafling, A (1 premie). Start 10.00**

**D 150 3 x 3,5 km, A (1 premie). Start 10.00**

**H 17 3 x 6,2 km, gafling, A (3 premier). Start 10.00**

**H 130 3 x 5,3 km, gafling, A (4 premier). Start 10.00**

**H 170 3 x 4,0 km, gafling, A (3 premier). Start 10.00**

### D/H 11-16 (7 premier)

**Start 10.00**

1. etappe: 3,0 km, gafla B

2. etappe: 2,9 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.

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: 5,0 km, gafla A

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!

Fellsstart omtrent klokka 12.15 for vekslings-rest  
DERETTER flyttes MÅL ut fra banen mot vest!

For da må o-folket vekk rett og slett

For banen skal brukes til friidrett

Åsmåsan 1:10.000 og 1:7.500 for gamle og sarte

En kraftledning er falt bort – ikke korrigert på kartet

Ellers er kartet villsvinaktig godt.

5 meter ekvidistanse har høyder fått

Terrenget er grønt og lett å gå seg fast i  
men kjappfotveivalg mulig på vei og på sti.

Bruk hodet ved løping på- og kryssing av vei

Stopp for bil og sykkel – de stopp'r ikke for deg!

På skravert, hage-grønt og «forbudt vei» (også kanten)

løper bare sleipe fisk!

Det lønner seg ikke – og det blir DISK!

Fra siste post –hold travet rent!

Kartet levéres– pent!

Stempl' i MÅL. Jogg dit hvor karta er slått opp.

Ta riktig kart - det er ditt ansvar: ROTEKOPP !

Levér så kartet over vekslingsgjerde

til nestemann som løper som fanden er på ferde,

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 09.40 eksempelvekslings.

Når premie-lag anker-løper mot mål er å se

Springer hele laget sammen i oppløpet,

og ved «godkjent» melding ved avlesingen

mottas der og da Kvistkvas-LUE-premien

Og var laget blant gode det aller beste

Kan man i lua ÆLJEN feste.

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 2017
2. ...OG like fordømt stiller opp i KK 2018
3. ...OG tør å gå fram å hente helte-premien.



**DH 9-12 fellesstart**

831 Kinga Banfi Ås-NMBU  
 832 Gunnar Bjerva Ås-NMBU  
 833 Astri Bredal-Knutsen Ås-N  
 834 Synne Scheu Danevad Ås-N.  
 835 Vegard Gaustad Ås-NMBU  
 836 Tellev Grindflek Ås-NMBU  
 837 Jakob Klaren Nielsen Ås-N.  
 838 Martin Klaren Nielsen Ås-N.  
 839 Gavriil Morenko Ås-NMBU  
 840 Halvor Walker Ørka Ås-N.  
 841 Johanne Walker Ørka Ås-N.  
 842 Bertine Mjøster Østmarka  
 843 Emma M. Brunos Oppsal  
 844 Synne N. Hvenekilde Oppsal  
 845 Iben Johansen-Barli Oppsal  
 846 Alfred Nikolaisen Oppsal  
 847 Bjørn Kalleson Røed Oppsal  
 848 Linea Kalleson Røed Oppsal  
 849 Maja Kalleson Røed Oppsal  
 850 Simen Skeide Oppsal  
 851 Synne S. Gihle Oppsal  
 852 Elise Holm Nedrebø OK Moss  
 853 Sofie Holm Nedrebø OK Moss  
 854 Selmer Løken OK Moss  
 855 Solan Løken OK Moss  
 856 Jakob T. Høstmark OK Moss  
 857 Tuva W. Jernberg Nydalen  
 858 Ingeborg R. Koren Nydalen  
 859 Mathilde R. Koren Nydalen  
 860 Live Robøle Løberg Nydalen  
 861 Theo Winsents Sæter Nydalen  
 862 Erlend Sommerhein Horten  
 863 Lukas Jones Arnesen Heming  
 864 Astrid Reusch Heming  
 865 Ville Emil Wingstedt Halden  
 866 Erlend Bakke Fossum  
 867 Silje Nilsen Berg Fossum  
 868 Magnus R. Jevanord Fossum  
 869 Malin Michelsen Fossum  
 870 Mikkel Michelsen Fossum  
 871 Even N. Thorseng Fossum  
 872 Henrik E. Sebjørnsen Fossum  
 873 Odin Vie Strisland Fossum  
 874 Ask Felland Sætnan Fossum  
 875 Sebastian Wettergreen Foss.  
 876 Jonas Hirsch Bækkelaget  
 877 Markus Hirsch Bækkelaget  
 878 Jonas F. Ingierd Bækkelaget  
 879 Julia Meland-Tangen Bækkel.  
 880 Viktor Meland-Tangen Bækkel.  
 881 Eivind Røed Bækkelaget

**D 120**

4 OK Moss 1  
 5 Koll 1  
 6 Fossum 1

**D 150**

60 Østmarka 1  
 61 Kolbotn og Skimt 1  
 62 Indre Østfold 1  
 63 Heming 1  
 64 Asker 1

**D 17**

90 Sarpsborg 1  
 91 OK Moss 1  
 92 Nydalen 1  
 93 Bækkelaget 1

**DH 11-16**

124 Østmarka 2  
 125 Østmarka 1  
 126 Sarpsb./Trøsken/Varteig  
 127 Oppsal 2  
 128 Oppsal 1  
 129 OK Moss 2  
 130 OK Moss 1  
 131 Nydalen 3  
 132 Nydalen 2  
 133 Nydalen 1  
 134 Notodden 1  
 154 Måren 1  
 135 Kolb.-Skimt/Ås-NMBU 2  
 136 Kolb.-Skimt/Ås-NMBU 1  
 137 Indre Østfold 1  
 138 Tyrving 2  
 139 Tyrving 1  
 140 Heming 3  
 141 Heming 2  
 142 Heming 1  
 143 Halden SK 2  
 144 Halden SK 1  
 145 Fossum 5  
 146 Fossum 4  
 147 Fossum 3  
 148 Fossum 2  
 149 Fossum 1  
 150 Fet/Koll 1  
 151 Asker 3  
 152 Asker 2  
 153 Asker 1

**H 130**

250 Østmarka 1  
 251 Sentrum 1  
 252 OK Moss 2  
 253 OK Moss 1  
 254 Nydalen 1  
 255 Måren 1  
 256 Kolbotn/Skimt 1  
 257 Indre Østfold 4  
 258 Indre Østfold 3  
 259 Indre Østfold 2  
 260 Indre Østfold 1  
 261 Heming 1  
 262 Heming 2  
 263 Fossum 5  
 264 Fossum 4  
 265 Fossum 3  
 266 Fossum 2  
 267 Fossum 1  
 268 Fet OL 1  
 269 Bækkelaget 1  
 270 Asker 1

**H 170**

350 Østmarka 2  
 351 Østmarka 1  
 352 Vestre Aker 1  
 353 Sarpsborg 3  
 354 Sarpsborg 2  
 355 Sarpsborg 1  
 356 OSI 1  
 357 OK Moss 1  
 358 Nydalen 1  
 359 Notodden OL 1  
 360 Måren 1  
 361 Kolbotn/Skimt 2  
 362 Kolbotn/Skimt 1  
 363 Indre Østfold 1  
 364 Bækkelaget 1  
 365 Asker 1

**H 17**

480 Østmarka 1  
 481 Oppsal 3  
 482 Oppsal 2  
 483 Oppsal 1  
 484 Nydalen 3  
 485 Nydalen 2  
 486 Nydalen 1  
 487 Notodden OL 1  
 488 Indre Østfold 1  
 489 Koll 1  
 490 Bækkelaget 1  
 491 Oppsal 4

