



# PEEMM

## 2019

43. gangen - og  
Kvistkvas igjen,  
blant eksotiske trær i  
Nordskauen

På beitevoll ved Ski-stua er samlingsplass  
Langs gjerdet mot nordøst finns dass.

Endring av mannskap – på lappen **før halv 11** 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'

Vi labber rundt på beitet til NMBU  
I dag er det du – i morra ei ku  
Hold sikker sikk'rhetsnål-kontroll  
fra lagsposen hentes til du er i mål  
Kuer tåler dårlig skarpe ting i vomma.  
Etter mål går trøya med nummer rett i sekke-lomma.

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

#### start kl 11.30

Voksne kan følge - så ingen blir lost:

Til og med fram til 2. post.

Siden støtte opp mens man går stien hjem.

Kart i lagspåsan! (Ikke ta 11-16-kart!)

KK-buff til alle som premien

### Alle andre starter klokka 12:

D 17 3 x 4,6 – 4,7 km, gafling, A

D 120 3 x 3,1 – 3,2 km, gafling, A

D 150 3 x 2,6 – 2,6 km, A

H 17 3 x 5,9 – 6,0 km, gafling, A

H 130 3 x 4,6 – 4,7 km, gafling, A

H 170 3 x 3,1 – 3,2 km, gafling, A

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

1. etappe: 2,3 – 2,4 km, gafla B

2. etappe: 2,2 km, ugafla C, inntil 5 løpere. Kart i lagspåsan!

**OBS: LETT Å FORVEKSLE KART MED DH 9-12**

*(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: 2,3 – 2,4 km, gafla B. (Hvis 2 løpere skal ut på  
3dje – husk å rive ned 2 kart!) (Begge løper med brikke)

4. etappe: 4,3 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!**

Fellesstart omtrent klokka 14.00 for alle dem  
som ikke til da har veksla – makker'n kom seint hjem

Kart: Nordskogen nytt til påske: 1:7 1/2 og 1:10.000  
gjør susen

Kartet er Treekrem-godt.

5 meter ekvidistanse har høyden fått

Terrenget er grønt med rygger, dal og li  
Kjappfotveivalg er mulig på vei og på sti.  
I sør-øst er skogen et arboret,  
med trær fra andre land. Hvorfra? Hva? Hvem vet?

På kart for løyper over 4 km; en liten skravert flekk  
Her bor det sinna bier – hold deg vekk.  
Alle (også stipla) gjerder er «usynlige» men mulig å forsere  
risiko for snubling og strøm-sjokk rett i skrevet.

Port inn på arena-beitet for sluttspurt-race  
er ikke på løpskartet (med sånn omvendt parantes) ( )

Bruk hodet ved løping på og ved kryssing av vei  
Stopp for bil og sykkel – de stopp'r ikke for deg!  
Løper du på hage-grønt og skravert «forbudt»  
er du kjeltring og da blir det DISK og STOPP og SLUTT

Fra siste post – hold travet rent!

Kartet levéres– pent!

Stempel' 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 om fanden var 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 skjønte ingenting,  
så har vi klokka 11.35 eksempelevkslings.

Når anker-løper'n inn mot mål er å se  
springer hele laget sammen i oppløpet,

og ved «godkjent» melding ved avlesingen  
blir det kanskje KVISTKVASLUE-premien  
Og var du blant de gode den aller beste  
Kan du i lua KVISTKVASÆLJEN 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 2018

2. ...OG like fordømt stiller opp i KK 2019

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

Utdeles 11.40



**DH 10-12 fellesstart**

600 Wilma Moen Ås-NMBU  
601 Vegard Gaustad Ås-NMBU  
602 Sigrid Moen Ås-NMBU  
603 Pål Moen Ås-NMBU  
604 Odin Schei Danevad Ås-NMBU  
605 Mathias R. Haugen Ås-NMBU  
606 Martin K.Nielsen Ås-NMBU  
607 Johannes Gaustad Ås-NMBU  
608 Jens Storaunet Ås-NMBU  
609 Jakob Klaren Nielsen Ås-NMBU  
610 Erlend Stokke Meen Ås-NMBU  
611 Emil Storvoll Ås-NMBU  
612 Dyre Stokke Meen Ås-NMBU  
613 Astri Bredal-Knutsen Ås-NMBU  
614 Åsmund L. Hirsch Tyrving  
615 Tiril Myklatur Tyrving  
616 Ola Myklatur Tyrving  
617 Magnus Molund Tyrving  
618 Iver Stavland Tyrving  
619 Henrikke Bertnes Tyrving  
620 Erlend Myhre Tyrving  
621 Elias Molund Tyrving  
622 Magnus S. Gihle Oppsal  
623 Eskil Olaussen Oppsal  
624 Alfred Nikolaisen Oppsal  
625 Tuva Lundsrud OK Moss  
626 Elise Holm Nedrebø OK Moss  
627 Gustav W. Lauritzen Nydalen  
628 Vilma Thomassen Nydalen  
629 Ulla Lunø Akselsen Nydalen  
630 Sverre Øen Landstad Nydalen  
631 Rasmus Mjøsund Nydalen  
632 Oskar Stene Nydalen  
633 Morten Thomassen Nydalen  
634 Jone Rygh Holten Nydalen  
635 Iver Aarseth Nydalen  
636 Ingeborg R. Koren Nydalen  
637 Ida Berge Gjellestad Nydalen  
638 Christian B. Gjellestad Nydalen  
639 Alma Lunø-Akselsen Nydalen  
640 Aksel Holvik Nydalen  
641 Ole Jacob Myklebust Koll  
642 Karl Oraug Rygh Koll  
643 Sigurd Olaisen Kolb.-Skimt  
644 Helene Harstad Kolb.-Skimt  
645 Ingrid Himle-Hopland Klubbbløs  
646 Pauline Gudim Valsgård I. Østfold  
647 Ville Emil Wingstedt Halden SK  
648 Silje Nilsen Berg Fossum  
649 Silje Andresen Skotte Fossum  
650 Mille Conradi Fossum  
651 Kristine Woldene Fossum  
652 Jakob Osther Fossum  
653 Henrik Elias Sebjørnsen Fossum  
654 Fredrik Grønseth Fossum  
655 Charlotte Hopsnes Fossum  
656 Jonas Hirsch Bækkelaget  
657 Håkon Fenne Ingierd Bækkelaget  
658 Tellev M. Grindflek Ås-NMBU  
659 Julia M. B. Rayamajh Oppsal  
660 Ulrik Juveli Pedersen Oppsal  
661 Bjørn Kalleson Røed Oppsal  
662 Anders Rostveit Elmi OK Moss  
663 Edvinas Kontautas OK Moss  
664 Solan Løken OK Moss  
665 Trym Breimo OK Moss  
666 Sigrid Winge Prytz Nydalen  
667 Vera Skotheim Elfving Nydalen  
668 Inka M. B. Debernard Nydalen  
669 Helle S.B. Debernard Nydalen  
670 Ingrid Kjerkreit Heming

671 Trygve Myhrvold Fossum  
672 Sebastian Wettergreen Fossum  
673 Jenny Lackner Fossum  
674 Vilde Høyer Fossum  
675 Nicolai K. Silset Ås-NMBU  
676 ? Föske Johnsen Ås-NMBU  
677 Mikkel Michelsen Fossum  
678 Trym Meinert Rystad Nydalen  
679 Olivia Roskifte Moss  
680 Oskar Roskifte Moss  
681 Otto Schølberg Nydalen  
682 Frode Walberg Heming  
683 Sine Walberg Heming

**D 150 (2 premier)**

1 Østmarka 1  
2 OK Moss 1  
3 Nydalen 1  
4 Kolbotn-Skimt 1  
5 Heming 1  
6 Fossum 1  
7 Koll 1  
8 Måren 1

**D 120 (2 premier)**

50 Tyrving IL 1  
51 OK Moss 1  
52 Nydalen 1  
53 Indre Østfold 1  
54 Halden SK 1  
55 Fossum 2  
56 Fossum 1

**D 17- (2 premier)**

90 Ås-NMBU 1  
91 Østmarka 1  
92 Tyrving IL 1  
93 Sarpsborg 1  
94 Oppsal 1  
95 OK Moss 1  
96 Nydalen 1

**DH 11-16 (9 premier)**

161 Østmarka 1  
162 Tyrving IL 1  
163 Oppsal 4  
164 Oppsal 3  
165 Oppsal 2  
166 Oppsal 1  
167 OK Moss 2  
168 OK Moss 1  
169 Nydalen 4  
170 Nydalen 3  
171 Nydalen 2  
172 Nydalen 1  
173 Måren/Ås-NMBU 2  
174 Måren/Ås-NMBU 1  
175 Kolbotn-Skimt 1  
176 IL Koll 1  
177 Heming 1  
178 Halden SK 1  
179 Fossum 3  
180 Fossum 2  
181 Fossum 1  
182 Bækkelaget 1  
183 Asker 1  
184 Fossum 4  
185 Sarp/Trøsk/Vart. 1

**H 170 (3 premier)**

250 Østmarka 2  
251 Østmarka 1  
252 Vestre Aker 1  
253 Tyrving IL 1  
254 Sarpsborg 1  
255 Nydalen 1  
256 Måren 1  
257 Kolbotn-Skimt 5  
258 Kolbotn-Skimt 4  
259 Kolbotn-Skimt 3  
260 Kolbotn-Skimt 2  
261 Kolbotn-Skimt 1  
262 Halden SK 1  
263 GeoForm/OSI 1  
264 Vestre Aker 2  
265 OK Moss 1

**H 130 (4 premier)**

370 Østmarka 1  
371 Tyrving IL 1  
372 Oppsal 2  
373 Oppsal 1  
374 OK Moss 3  
375 OK Moss 2  
376 OK Moss 1  
377 Måren 1  
378 IL Koll 1  
379 Heming 1  
380 Halden SK 1  
381 Fossum 4  
382 Fossum 3  
383 Fossum 2  
384 Fossum 1  
385 Fet OL 2  
386 Fet OL 1  
387 Bø OL 1  
388 Bækkelaget 1  
389 Asker 1  
390 Indre Østfold 3  
391 Indre Østfold 2  
392 Indre Østfold 1

**H 17- (3 premier)**

573 Ås-NMBU 1  
574 Oppsal 2  
575 Oppsal 1  
576 OK Moss 1  
577 Nydalen 4  
578 Nydalen 3  
579 Nydalen 2  
580 Nydalen 1  
581 IL Koll 1  
582 Heming 1  
583 Asker 1  
584 OK Moss 2  
585 Bækkelaget 1  
586 NTNUI 2  
587 NTNUI 1  
588 Fossum 1