

# Helgelandsræs Info

## Målsetning

Helgelandsræset er den viktigste konkurransetreninga for løperne i området. Løypene skal være på gode kart og i interessant, gjerne krevende, terreng.

## Løyper

Antatt vinnertider er ca 25-40 minutter, og antatt tid for dårligste løper ca 60-70 minutter.

Det angitte km-grensene skal helst ikke overskrides

1. N : ca. 1 km
2. C : 1,5-2,5 km
3. B: 2,2-3,3 km
4. A.: 3,3 – 4,0 km :

Det kan være mange poster. Løypene vil være O-tekniske utfordrende, spesielt A-løype som skal være utfordrende nok for H21 selv om den bare er 4 km. Vi forsøker å finne gode kart.

## Klasser

<b>Klasse</b>	<b>Løype</b>
Nybegynner	N, Ingen rangering
J/G kort	C-nivå (tydelige detaljer, store oppfangende detaljer i nærheten)
J/G lang	B-nivå (oppfangende detaljer bak posten, ikke for vanskelige poster)
D/H kort	B-nivå (oppfangende detaljer bak posten, ikke for vanskelige poster)
D/H lang	A (så vanskelig som mulig uten å gjemme postene)
Trim	Valgfri løype, Ingen rangering

Merk at det i utgangspunktet er fritt valg av løypelengde. Løyper for Jenter/Gutter er beregnet for opp til ca 16 år. Det eneste kravet er at dersom man vil delta i konkurransen så må man ha tilstrekkelig mange løp i samme klasse.

## Arrangement

Trivelig samlingsplass, gjerne med bål, saft, kaffe, kaker. Merking fra E 6 eller oppgitt riksveg. Det henges opp info om klasser og løyper. Dagens resultater kommer på internett samme kveld.

## Premiering

Deltakerne teller i den klasse de har flest løp og får poeng etter følgende skala

Poeng: 20-17-15-14-13. De 8 beste løpene teller i sammendraget.

Det deles ut sammenlagtpræmie/pokal til klassevinnerene og diplom til alle med mer enn ett løp.