

HELGELANDSRÆS 2012

02.05	Aspmoen	Korgen	Jan G. Buvik
09.05	Øverleiren	Korgen	Arne Villmo
14.05	Hemnesberget	Hemnes IL	Antoine Chaboud
22.05	Klokkerhagen	Mo OK	Martin Kaspersen
29.05	Selforslia	Mo OK	Lisbeth Beyer
05.06	Åga – lysløypa	Mo OK	Ingvild Wie
02.06	Herringen	Herringen IL	Kristian Hines
03.06	Herringen	Herringen IL	Kristian Hines
12.06	Skillevollen	Mo OK	Ole Petter Rundhaug
19.06	Rauvatnet – Røde Kors	Mo OK	Alf Olsen
27.06	Leiravneset/Vesterli	Korgen IL	Sigmund Berglund
15.08	Fallforsen	Korgen IL	Olav Oldernes
21.08	Ytteren (Karvebakken)	Mo OK	Magnus Brattli
29.08	Engesmoen (Baklandet)	Korgen IL	Inger Lise Pettersen
04.09	Anleggshammeren	Mo OK	Gunnar Brattli
12.09	Vesterli	Korgen IL	Arnulf Villmo
19.09	Bleikvassli/Tuven	Korgen IL	Jan G. Buvik

Poeng

Det er totalt 17 løp, hvorav de 10 beste teller i sammendraget.

Det gis poeng etter plassering: 20,17, 15,14,13....

Det deles ut sammenlagtpremie/pokal til klassevinnerene og diplom til alle med 5 løp eller mer.

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: 2,2-3,5 km

4. A-kort ca 3-3.5km

5. A-lang: ca 3,5 – 5,0 km

(A-kort og B løype kan slås sammen dersom terrenget er egnet)

Klasser

Klasse

Nybegynner

D11-12, H11-12

D13-14, H13-14

D15-16, H15-16

D-lang, H-lang

D-kort, H-kort

Trim

Løype

N, Ingen rangering eller tidtaking

C, (tydelige detaljer, store oppfangende detaljer i nærheten)

B, (oppfangende detaljer bak posten, ikke for vanskelige poster)

A (vanskelig, men uten å gjemme postene og uten bingoposter)

A

A-Kort

Valgfri, ingen tidtaking

For voksne er det fritt valg av A eller B løype (Lang/Kort).