

# Helgelandsræs 2007 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 **ikke** overskrides. I vanskelig terreng vil vi heller ligge nær nedre grense.

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

Klasse	Løype
Nybegynner	N, Ingen rangering
J/G kort	C
J/G lang	B
D/H kort	B
D/H lang	A
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.

Nr	Dag	Dato	Arrangør	Sted
1	torsdag	3.mai	Hemnes	Hemnesberget
2	tirsdag	8.mai	Mo-OK	Mjølan
3	onsdag	16.mai	Olderskog	Kippermoen
4	torsdag	23.mai	Korgen	Selseng
5	onsdag	30.mai	Korgen	Fallforsen
6	torsdag	7.juni	Olderskog	Andåsen
7	tirsdag	12.juni	Mo	Fagerlia
8	tirsdag	19.juni	Mo	Gåstjønna
9	tirsdag	25.juni	Korgen	Korgfj./Vesterli
10	tirsdag	14.aug	Mo	Utsikten
11	torsdag	23.aug	Herringen	Steffenremma
12	onsdag	29.aug	Korgen	Vesterfjellet
13	onsdag	4.sept	Mo OK	Mofjellet
14	onsdag	12.sept	Korgen	Vesterli
15	tirsdag	18.sept	Mo	Raudvatnet