

MOSSEKARUSELLEN



2023



Komiteen i Mossekarusellen har gleden av å invitere til løpekarusell for 45. gang!

Premier

Uttrekkspremier på startnummer for Albyløpet, Kambomila og Årefjorden Rundt. Premie til alle til og med 15 år.

Premie til alle løpere på Ekholtløpet. Premie til beste dame- og herreløper på alle 4 løp.

Jubileumpremie for 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40 og 45 fullførte karuseller samt festmiddag som ekstrapremie.

Klasseinndeling

Klasse damer og herrer som løper i tidtagerklasse og lang løype (eks. en deltager født i 1983 starter i klasse 40 - 44 år).

12-15	16 -19	20 - 24	25 - 29	30 - 34
35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	55 - 59
60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 -79	80+

Uten tidtaking (ingen aldersklasse) TRIM

Trimklasse:

Trimklasse for damer og herrer ved alle 4 løp. Ingen aldersklasse – ingen tidtaking. Valgfri løypelengde.

Trimerne får premier som for tidtagerklassen (uttrekkspremie på startnummer).

Datoer, tider, steder og distanser:

LØP	DATO OG TID	STED	DISTANSE
Albyløpet	Fredag 5. mai kl. 18.30	Hovedporten på Alby	3,0 km for alle
Ekholtløpet (fellesstart)	Onsdag 7. juni kl. 18.30	Rygge Ungdomsskole, Bredsand	7,0 km (3,8 km)
Kambomila (fellesstart)	Onsdag 30. aug. kl. 18.30	Noreødegården	10,2 km (5,8 km)
Årefjorden Rundt (fellesstart)	Lørdag 23. sept. kl. 13.00	Rygge Ungdomsskole, Bredsand	13,0 (8,3 km)

Både damer og herrer som løper på tid, løper lang løype. Trimmere kan velge lang eller en kortere distanse.

OBS: Fullført Mossekarusell teller som utholdenhetsøvelse ved idrettsmerkeprøven.

Påmelding og innbetaling:	Startkontingent:
Online på følgende adresse: https://www.deltager.no/event/mossekarusellen2023 eller link på Mossekarusellens hjemmeside. OBS! 2 valg ved påmelding; enten hele karusellen eller kun Albyløpet. Frist: onsdag 3. mai 2023 - kl. 23.00 Spørsmål vedr. påmelding til e-post: Mossekarusellen@gmail.com	Hele karusellen kr. 400,- Hele karusellen, barn under 16 år kr. 150,- Enkeltløp kr. 200,- / 50,- Etteranmelding hele karusellen kr. 600,-

Det er mulig å etteranmelde før start på Alby! Registrering seinere enn 1 time før første start vil ikke komme med i startlisten løpsdagen, for tidtaking på Albyløpet. Det oppfordres til påmelding online FØR Albyløpet.

Drikke:

Drikke (saft og vann) ved mål. Drikkestasjon under løpet for Kambomila og for Årefjorden Rundt.

Opplysninger om karusellen:

Øivind Lundberg, tlf. 92 02 44 98, Elin Måleng Tingstad, tlf. 92 20 79 49 eller e-post Mossekarusellen@gmail.com

Besøk oss på: www.mossekarusellen.no og på Facebook ([Mossekarusellen](https://www.facebook.com/Mossekarusellen))

Til deltakerne i Mossekarusellen

Karusellkomiteen ønsker:

- At påmelding til hele karusellen eller kun Albyløpet gjøres elektronisk før Albyløpet. **Til og med onsdag 3. mai har du 2 påmeldingsvalg; enten hele karusellen eller bare Albyløpet.** Hvis påmelding gjøres på Alby på løpsdagen vil det påløpe et gebyr, for etteranmelding. **Påmelding til enkeltløp etter Albyløpet gjøres løpsdagen ved oppmøte på startstedet.**
- 3 fullførte løp = godkjent karusell.
- På løpsdagene skal de som løper i tidtagerklassen starte på klokkeslettet som fremgår av startlistene. Trimklassen starter 5 minutter etter på Ekholtløpet (nødvendig grunnet trang trase ikke lenge etter start). På Kambomila og Årefjorden rundt starter trimklassen 1 minutt etter fellesstarten for tidtagerklassen.
- Forhåndsløping før Årefjorden rundt vil fra 2023 ikke bli arrangert. Skulle noen ha spesielle problemer med å få gjennomført løp, så ta kontakt. Vi skal nok finne en løsning slik at sesongen blir reddet.

FESTMIDDAG FOR JUBILANTENE:

- **Hvis du er oppført som jublant sesongen 2023 (se nedenfor), og fullfører karusellen er du hjertelig velkommen til festmiddag lørdag 23. september! Som jublant vil du få denne middagen som en ekstra premie, mens en eventuell ledsager som også er hjertelig velkommen betaler en egenandel. Mossekarusellkomiteen inviteres til samme festmiddag. Hvis du er jublant, og er over 18 år, så hold av lørdagskvelden etter Årefjorden rundt!**

Med hilsen Mossekarusell, styret

Leder
Elin Måleng Tingstad

Kasserer
Trond Enholm

Sekretær
Siri K. Bakke

Jubilanter 2023

pr. 10.03.2023

5 år:

Unni Osbak, Kristine Platace, Karin Dalbye, Anne Toril Bjørk Kvarsnes, Hanne Løkka, Hilde E Skaatan, Selma Øde, Einar Foss, Sverre Lolland, Magnus Raab, Øystein Refnes, Lars Erik Øde, Ole Petter Ellingsen, Stig Aimar Gundersen, Audun Haglo, Jan Anders Hansen, Roar Hermansen, Kenneth Horne-Olsen, Dag Tarje Høiby, Adnan Majeed, Magnus Herje Strømme, Frank Sæther, Tarald Gåsbakk.

10 år:

Sissel Pedersen, Anniken Wilskow, Hege A. Hellem, Lars-Roar Karlsen.

15 år:

Jostein Arnesen, Gro Iren Tell.

25 år:

Carl F. Gjerdrum, Thor Vestøl, Runar Holter-Belgen.

30 år:

Johnny Sørлие.

35 år:

Rolf Thorbjørnsen.

40 år:

Tor W. Vegsgård, Arve Sten Hansen.

45 år:

Ragnhild Skei Andersen, Mariann Stenbakk, Yngve Hustoft, Rune Jarl, Finn B. Kraft, Cato Salvesen, William Stenbakk.