

MOSSEKARUSELLEN 2024



Komiteen i Mossekarusellen har gleden av å invitere til løpekarusell for 46. gang!

Premier

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

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

Jubileumspremie 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 1984 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 3. mai kl. 18.30	Hovedporten på Alby	3,0 km for alle
Ekholdtøpet (fellesstart)	Onsdag 5. juni kl. 18.30	Rygge Ungdomsskole, Bredsand	7,0 km (3,8 km)
Kambomila (fellesstart)	Onsdag 28. aug. kl. 18.30	Noreødegården	10,2 km (5,8 km)
Årefjorden Rundt (fellesstart)	Lørdag 28. 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.

Drikke:

Påmelding og innbetaling:	Startkontingent:
Online på følgende adresse: https://www.deltager.no/event/mossekarusellen2024 eller link på Mossekarusellens hjemmeside. OBS! 2 valg ved påmelding; enten hele karusellen eller kun Albyløpet. Frist: onsdag 1. mai 2024 - kl. 23.00 Spørsmål vedr. påmelding til e-post: Mossekarusellen@gmail.com Det er mulig å etteranmelde før start på Alby. Registrering seinere enn 1 time før første start vil ikke komme med i startlisten løpsdagen (tidtaking på Albyløpet). Det oppfordres til påmelding online FØR Albyløpet.	Forhåndspåmelding (online): - Hele karusellen kr. 400,- / 150,- - Albyløpet kr. 100,- / 50,- Barn under 16 år: hele karusellen kr. 150,-. Enkeltløp kr. 50,- Fra 16 år: Etteranmelding - Hele karusellen kr. 800,- - Albyløpet kr. 200,- Enkeltløp senere i sesongen (etter Albyløpet) kr. 200,- / 50,-

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, 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 1. 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.
- Skulle noen ha spesielle problemer med å få gjennomført løpet å løpsdagen, så ta kontakt. Vi skal nok finne en løsning slik at sesongen blir reddet.

FESTMIDDAG FOR JUBILANTENE:

- Hvis du er oppført som jublant sesongen 2024 (se nedenfor), og fullfører karusellen er du hjertelig velkommen til festmiddag lørdag 28. 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

Kasserer
Trond Enholm

Sekretær
Sissel Kraft

Jubilanter 2024

pr. 06.03.2024

5 år:

Ingerid Eline Abrahamsen, Mia Therese Hagren, Astrid H. Hermansen, Ranveig Heide Jørgensen, Marcela Lie, Tiril Lindberg, Vibeke Sogn-Hansen, Johanne Bjørk Urstad, Kristine Platace, Kim Leng Eng, Ivar Garsrud, Arnt Inge Nilsen, Ole-Håkon Opstad, Henning Pedersen, Hans Arne Øverås, Mika Åman, Einar Foss, Audun Haglo, Øystein Refsnes.

10 år:

Sigrun Gjølberg, Karin Ammerud Sørensen, Cathrine Orm, Svein Gåsbakk, Terje Gundersen, Erik Østby, Lars-Roar Karlsen.

15 år:

Morten Einmo Thomassen.

20 år:

Grethe Enholm, Marit Elise Valen.

25 år:

Ole Guttulsrød

30 år:

Yngvar Jakobsen, Johnny Sørli, Tom Kildahl

35 år:

Knut Evensen, Terje Samuelsen.

40 år:

Knut Funderud.

45 år:

Thore Løken, Roald Olsvik, Egil Andersen.

Besøk oss på: www.mossekarusellen.no og på Facebook ([Mossekarusellen](#))