



PM : HODELØSE JAKOBS MINNELØP 2025

Torsdag 18.12.2025 kl. 18:00

Usportslig leder i OK Moss ønsker velkommen til det tredje HJM og siste fellestrening i 2025. Løpet foregår som vanlig på Høyde 64, vest for Noreødegården.

Oppmøte/ parkering:

Ferdig skiftet, senest 18:00 på Noreødegården, Noretjernveien 52.

Start/ mål er 400m fra arena, mot sørvest.

Felles oppvarming. Merking = bål

Arena

Noreødegården, garderober, badstue og dusjer

Mat serveres inne i hovedhuset etter økta.

Utstyr

Løpstøy og egen tusj (har noen til utlån)

O-sko eller terreng-joggesko anbefales. (fortrinnsvis VJ)

Skiftetøy

Løpsinformasjon

Intervallpreget sløyfe og hodeløse oppgaver i pausene.

Underlag: sti/ terreng, moderat kupert





Klasser og løyper

Løyper	Klasser *
N	D/H -10 og 70+
C	D/H 11-12 og 55-69
A	D/H 13-15 og 35-54
E	D/H 16-34

* Usportslig leder tillater seg å justere enkelte løpere basert på ukjente kriterier, som igjen er utredet på ubegrunnet vurdering fra tidligere resultater.

Konkurransinformasjon (NB Viktig å ikke miste hodet her)

Løpet består av 3 deler, som hver gir en samlet poengsum:

- Fullført første del = 20 poeng
- Fullført andre del = 30 poeng
- Fullført tredje del = ? poeng

Konkurranseregler:

- All form for juks fra disse vil medføre at en vil miste hodet !

Første del: Det er kun lov til å krysse av tall innenfor vekslingssonen.
Kart kan medbringes rundt i løypa.
Det er løperens ansvar å sørge for at kartet ikke blir ødelagt underveis

Andre del: Feil løsning vil medføre strafferunder (lang runde) som følger:
N: 1 runde C: 2 runder A: 3 runder E: 3 runder

Tredje del: Det skal telles kompass, postskjermer (15x15cm) og julepynt i treet.
Det er kun lov til å være innenfor sperrebånd og bevege seg «mot klokka».





Premiering

Ærverdig vandrepokal til vinner.

Trøstepremier til 2. og 3. plass, samt mulighet for andre...

Jury

Usportslig leder, ene og alene i fellesskap.

Den hellige Jakobs adelskalender - vinnere av HJM

ÅR	NAVN	ANTALL SEIRE
2023	Erika Lind Larsen	1
2024	Mari Haugstvedt	1
2025	?	

Løpsleder

Øyvind Løken / +47 40 00 66 29 / oyvind@morsa.no

