



INNBYDELSE til UNGDOMSLØP nr. 3

Torsdag 10.juni 2010

Arrangør: Sportsklubben Freidig

FREMMØTE

Parkeringsplassen ved Baklidammen i Fjellsetervegen. Merket fra Byåsen Butikksenter (krysset Gamle Oslo vei / Breidablikkveien).

PARKERING

Noe parkering ved samlingsplass. Dersom denne blir full må det påregnes parkering på P-plasser lenger ned i Fjellsetervegen. Opptil 15 min å gå fra parkering til samlingsplass.

START

Første start kl 18:00. Trukket start i alle klasser unntatt N-åpen klassen som har valgfritt starttidspunkt mellom kl. 18:00 og 19:00. Alle klasser med N- og C-nivå får kartet utlevert i lagsposen. Øvrige klasser får kartet utlevert 1 minutt før start.

KLASSER - LØYPER

N-åpen	1,5 km (lett, N-nivå)
D/H -10	1,5 km (C-nivå)
D/H 11-12N	2,0 km (lett, N-nivå)
D/H 11-12, D/H 13-16C	2,5 km (C-nivå)
D/H 13-16N	2,5 km (lett, N-nivå)
D/H 13-14	3,0 km (B-nivå)
D/H 15-16, D/H 17-18	4,0 km (A-nivå)

KVITTERINGSSYSTEM

Det benyttes EKT. Freidig disponerer kun noen få utlånsbrikker så klubbene bør sørge for brikker til egne medlemmer.

PREMIERING

Premier til alle til og med 16 år. Ikke premiering i H/D 17-18.

KART

Utsnitt av "Iladalen", utgitt 2008. Løpende oppdatert.

PÅMELDING

Påmelding med etternavn, fornavn, klubb, klasse og brikkenummer fortrinnsvis via Palisoft (Link: <http://nydalen.idrett.no/pmdb/?arrid=871> eller på mail til paameld09@freidig.idrett.no (Helge Rustad tlf: 942 42 103). Ordinær påmeldingsfrist mandag 7.juni kl. 20.00. Etteranmelding via samme kanaler fram til kl 21.00 onsdag 9.juni. Etteranmeldinger på samlingsplass innen kl. 18:00.

STARTKONTIGENT

Kr. 60.- pr. løper. Etteranmeldingsgebyr kr. 20.-pr.løper.

Kontingenten innkreves etterskuddsvis i form av faktura som sendes til klubbene.

SMÅTROLL

Løype v/samlingsplass, kr.20 pr.pers.

ANSVARLIGE

Løypelegger:

Simen Olafsen

Kontrollør:

Bård Nonstad, Trollelg

Løpsleder:

Vegard Grønli, tlf. 922 69 589. E-post: vegard.gronli@gmail.com