

Sprint:

Kart: Botngård 1:5000 ekv 2,5 m utgitt 2010

Direkte påmelding	A2, B, C, N-åpen
Samlingsplass	Fosenhallen, merket fra riksvei 710
Parkering	Ved Fosen vgs ca 5 min å gå til arena
Uten tidtagning	N-åpen og småtroll
Barneparkering	Fra kl 11.00
EKT	Det benyttes EKT brikke på Vårsleppet. Vi har noen brikker til utleie – leiepris er kr 30,-
Påmelding	Online påmelding – http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1141 innen 20.04.2010 kl. 22:00
Etteranmelding	Innen fredag 23. april kl 18.00 tlf 72 52 00 23 / epost: geiaune@online.no
Påmeldingsavgift	Iht. retningslinjer for maks påmeldingsavgift. Regning sendes etter løpet.
Start	Første ordinære start kl 12.00 Start ved arena Nybegynnerstart åpen fra kl 11.00
Vask	Dusj (i Bjugnhallen)
Premiering	Full premiering i nybegynnerklassene + D/H 11 - 12

Stort sett i by og parkområde - joggesko anbefales på det varmeste

Mellomdistanse

Kart : Blankheia; 1:10 000, ekv 5 m, utgitt 2010

Direkte påmelding	A2, B, C, N-åpen
Samlingsplass	Tussegtrend, merket fra riksvei 710 v/Botngård
Parkering	5-10 min å gå til arena
Uten tidtagning	N-åpen og småtroll
Barneparkering	Fra kl 11.00
EKT	Det benyttes EKT brikke på Vårsleppet. Vi har noen brikker til utleie – leiepris er kr 30,-
Påmelding	Online påmelding – http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1141 innen 20.04.2010 kl. 22:00.
Etteranmelding	Innen fredag 23. april kl 18.00 tlf 72 52 00 23 / e-post: geiaune@online.no
Påmeldingsavgift	Iht. retningslinjer for maks påmeldingsavgift. Regning sendes etter løpet.
Start	Første start kl.15.00. 10 minutter å gå til start Nybegynnerstart fra kl 14.00
Vask	Våtklut
Premiering	Full premiering i nybegynnerklassene + D/H 11-12 50% premiering tom D/H 20 år, D/H 21 - 25% Øvrige klasser - klassevinnere.

Langdistanse

Kart : Blankheia; 1:10 000, ekv 5 m, utgitt 2010

Direkte påmelding	A3, B, C, N-åpen
Samlingsplass	Tussegrend, merket fra riksvei 710 v/Botngård
Parkering	5-10 minutter å gå til arena
Uten tidtagning	N-åpen og småtroll
Barneparkering	Fra kl 11.00
EKT	Det benyttes EKT brikke på Vårsleppet. Vi har noen brikker til utleie – leiepris er kr 30,-
Påmelding	Online påmelding – http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1141 innen 20.04.2010 kl. 22:00
Etteranmelding	Innen fredag 24. april kl 18.00 tlf 72 52 00 23/ e-post: geiaune@online.no
Påmeldingsavgift	Iht. retningslinjer for maks påmeldingsavgift. Regning sendes etter løpet.
Start	Første start kl.12.00. 10 minutter å gå til start. Nybegynnerstart fra kl 11.00
Vask	Våtklut
Premiering	Full premiering i nybegynnerklassene + D/H 11-12 50% premiering tom D/H 20 år, D/H 21 - 25% Øvrige klasser - klassevinnere.

Påmeldingsfrist 20.04.2010 kl. 22:00

Etteranmeldingsfrist 23.04.2010 kl. 18:00

Overnatting

Botngård Vel – feltsenger med madrasser - mulighet for å lage mat - dusjer

Kontaktperson: Viggo Rødsjø tlf 72 52 87 77/ 91 38 84 87/

e-post: viggroe@online.no

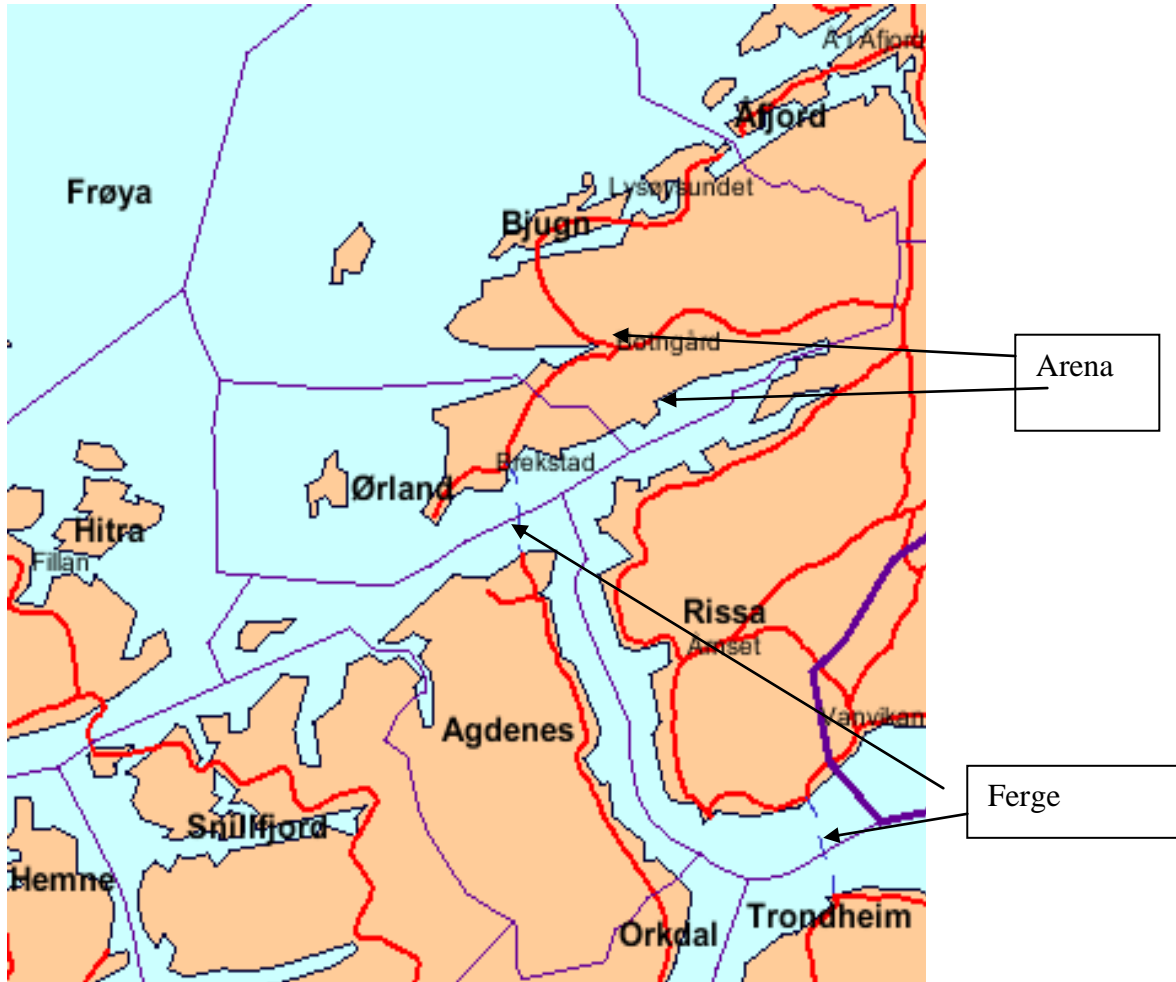
Hotell Bjugin — se hjemmeside www.bjugin.no - avtale om sportspriser – varsle om deltakelse på o-løp ved bestilling

Andre overnattingsmuligheter:

<http://www.bjugn.kommune.no/sitepageview.aspx?sitePageID=1612>

<http://www.austraat.no/>

Hvordan finne fram:



Fergetider:

Flakk – Rørvik (fergerute finnes på www.fosennamsos.no)

Fra Flakk kl 9.35 og 10.10 ca 25 minutter overfart + 1 time fra Rørvik og til Botngård

Valset – Brekstad (fergerute finnes på www.tide.no)

Fra Valset kl 10.00 og 11.00 ca 20 minutters overfart pluss ca 20 minutter kjøring til Botngård.

Oppdaterte informasjon vil bli lagt ut på

www.bjugn.no