

Innbydelse

Etappe 4 Vinter-Tiomila: ”Røverheatet”

Onsdag 2. desember 2009

Fjerde løp i Vinter-Tiomila arrangeres av Nydalens SK i samarbeid med Veritas BIL øst for Sognsvann.

Frammøte: Utegarderobene NIH, ved bandybanen

Tid og start: **Vinter-TioMila**
Frammøte senest kl 1745, fellesstart fra kl 1800 (0,5 km til start) med 5 minutter mellomrom mellom hver klasse.

Individuell start

Individuell start for de som ønsker det fra kl 1700.

Klasser/ Løyper:	Herrer Vinter-Tiomila	8,0 km m/sommerfuglgafling
	Damer Vinter-Tiomila	4,5 km
	Veteran 35+ Vinter-Tiomila	4,5 km
	Ungdom 13-16 Vinter-Tiomila	3,5 km (parløp etter ønske)
	Åpen A-kort	4,5 km
	Åpen ekstra kort	2,5 km (parløp etter ønske)

Terreng: Småkupert vekslende terreng, med relativt grei framkommelighet. Mange stier.

Kart: Idrettshøyskolen, 1: 7 500, 5 m. Printet og lagt i plast

Garderobe: Ja, med dusj

Poster: Emit og stavrefleks

Påmelding : **Vinter-TioMila**
Via Palisoft (Palisoft <http://nydalen.idrett.no/pmdb/?arrid=980>) innen tirsdag 1. desember kl. 21.00. Eller på løpsdagen ved oppmøte.

Individuell start

Påmelding på løpsdagen ved oppmøte.

Startkontingent: **Vinter-TioMila**
Det er en startkontingent på kr 60,-. Faktura sendes i etterkant til klubb. ”Privat-løpere” betaler på løpsdagen.

Individuell start

Startkontingent kr 50,-. Betales på løpsdagen.

Tidtaking: EKT (så husk brikke!)

Løpsleder: Erlend Slokvik, erlend.slokvik@hnrnorge.no

Vel møtt!