



IL Express inviterer til Nærløp nr 1 - 29. april 2009

- Samlingsplass:** Esketveit, mellom Lia og Fevik (Birketveit)
Merket fra RV420.
- Parkering:** Parkering vil foregå langs veien, så oppfordringen er: Flest mulig for felleskjøring.
- Klasser/Løyper:** Løype 1 – ca.1.2 km, N-nivå
Løype 2 – ca.2.0 km, C-nivå
Løype 3 – ca.3.2 km, A-nivå
Løype 4 – ca.4.0 km, A-nivå
Løype 5 – ca.4.8 km, A-nivå
- Flere kan løpe sammen i alle løyper, med og uten tidtaking.
- Samlingsplass – Start :** 2 min fra samlingsplass.
- Start:** Fra kl. 17:00 – 18.30.
- Kart:** FEVIKMARKA. M. 1:10000 utgitt 2003.
- Påmelding:** Ved samlingsplass. EKT benyttes. Ferdig trykkte kart.
- Startkontingent:** Kr. 30.- for løpere til og med 16 år.
Kr. 40.- for løpere fra og med 17 år.
EKT – Brikke kan leies for kr. 20.- (Gratis for nybegynnere).
- Småttroll:** Ved Samlingsplass, Startkontingent kr.10,-. Enkel premiering.
- Premiering:** Sammenlagt etter AAOK`s regler, Egne premier til alle opp til 12 år.
- Kiosk** **Salg av kaker, kaffi, brus.**
- Løypelegger:** Øystein B. Pedersen / Dag Magne Vedå
- Løpsleder:** Dag Pettersen, telefon 99 64 78 28

Velkommen!

