



IL Express inviterer til Nattløp nr 4 - 2. oktober 2009

Samlingsplass: Tjenna, Fevik (Hausland)
Merket fra RV420.

Parkering: Parkering på parkeringsplass ved Tjenna.

Klasser/Løyper: Løype 1 – ca. 2 km, C-nivå
Løype 2 – ca. 3 km, A-nivå
Løype 3 – ca. 4 km, A-nivå

I alle løyper er det klasser for damer og herrer. Deltakerne velger selv hvilken løype de vil delta i.

To eller flere løpere kan velge å løpe sammen. Løpere mellom 13 og 16 år oppfordres til å delta i parløp!

Samlingsplass – Start :Start v/samlingsplass. 3 min å gå fra parkering til samlingsplass.

Start: Fra kl. 21:00 – 21.30.

Kart/Terreng: Tjenna M. 1:7500 utgitt 2001.
Løpet foregår rundt lysløpa, en del stier og småkupert terreng.

Påmelding: Ved samlingsplass fra kl. 20.30. 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.-

Premiering: Sammenlagt etter AAOK`s regler. Preimie til alle som har fullført minst 3 av 4 løp i nattløpskarusellen.

Løypelegger: Dag Magne Vedå

Løpsleder: Dag Pettersen, telefon 99 64 78 28

Velkommen!