



Velkommen til Ole Einars Turmarsj og Terrengløp 21.08.2011.

Turmarsj:

Påmelding og start på Ole Einars plass mellom kl 10.00 og 13.00.

Startkontingent kr 100 for voksen og kr 50 for barn (under 16 år).

Valgfri løypelengde. Kort løype 4,6 km, medium løype 9,2 km og lang løype 12,2 km. Se kart.

Diplom og deltagerkrus til alle. Pins til førstegangsstartende. Store gavepremier vil bli trukket ut på startnummer. Gavepremier trekkes ca kl. 13.00. Utdeling av gavepremier kl. 14.30.

Terrengløp:

Påmelding på mail post@simostranda.no eller på SMS 95266333 innen fredag 19. august kl 18.00.

Påmeldingen må inneholde navn, klubb og fødselsår.

Startkontingent kr 100 for voksen, kr 50 for barn (under 16 år).

Etteranmelding er mulig frem til kl 12.30 løpsdagen (dobbelstartkontingent)

Fellesstart i Kollerudveien kl 13.00.

Løypelengde 12,2 km. Se kart.

Premiering kl 15.00 på Ole Einars Plass:

Spurtpremie til raskeste kvinne og raskeste mann opp til Vesletjern (ca 3,9 km). Pengepremie til alle klassevinnere i mål. Vandrepremie til beste kvinne og mann i mål. Deltagerkrus til alle som fullfører ved målgang.

Klasseinndeling

Menn	Kvinner	Født
Gutter 13 og 14 år	Jenter 13 og 14 år	1997-96
Gutter 15 og 16 år	Jenter 15 og 16 år	1995-94
Menn 17-20 år	Kvinner 17-20 år	1993-90
Menn 21-34 år	Kvinner 21-34 år	1989-76
Menn 35-39 år	Kvinner 35-39 år	1975-71
Menn 40-44 år	Kvinner 40-44 år	1970-66
Menn 45-49 år	Kvinner 45-49 år	1965-61
Menn 50-54 år	Kvinner 50-54 år	1960-56
Menn 55-59 år	Kvinner 55-59 år	1955-51
Menn 60-64 år	Kvinner 60-64 år	1950-46

Deretter 5 årsklasser etter behov.

Salg/Kiosk: Kiosk på Ole Einars Plass med salg av pølser, vafler, brus og kaffi. Gratis saft ute i løypa.

Dusj/Vask: Våtklutmetoden, eller et bad i Simoa for de tøffe.

Parkering: På jordene ved Ole Einars Plass.

Velkommen
Hilsen
Simostranda IL

