

# INNBYDELSE TIL TERRENGLØP PÅ SKANSEMYREN TORSDAG 22. MARS



Varegg Fleridrett har gleden av å invitere til åpning av terrengsesongen. Løypeansvarlig Haakon Svendal lover en runde på drøye 1000 meter som har kneiker og svinger som stiller krav til løpernes evne til å bevare rytme og vurdere posisjon i feltet. Du er velkommen til Skansemyren om du er interessert i å sanke verdifull terrengløpserfaring, klar for en frisk gjennomkjøring før KM eller bare lyst på å delta i et humørfyllt nappetak.

**Sted:** Skansemyren

**Påmelding:** Bruk påmeldingsskjema på [varegg.no/skifriidrett](http://varegg.no/skifriidrett)

**Frist:** mandag 19. mars klokken 16.00

**Etteranmelding:** Bør unngås. Påmelding på forhånd borger for fornuftig inndeling i heat og smidig avvikling.

**Startkontingent:** kr. 50,- / kr. 100,- pr. familie betales ved henting av startnummer

**Startnummer:** Hentes konkurransedagen fra kl 18.00.

**Første start:** Kl. 18.15 (rekrutter og jenter og gutter 11 og 15 år)

Arrangørens hensikt er å gi løperne løyper av høy kvalitet og selv få erfaring med Skansemyren som arena for terrengløp.

## Klasser, distanser:

Rekrutter	Fellesstart – løp 1 km (1 runde)
Jenter og gutter 11-15 år	Fellesstart – løp 1 km
Jenter og gutter 16-19 år	Gruppevis Fellesstart - løp 2 km (2 runder)
Senior	Gruppevis Fellesstart - løp 2 km
Veteran	Gruppevis Fellesstart - løp 2 km

Klasseinndeling og heatfordeling tilpasses forhåndspåmeldingen.

## Løpsledelse:

Johs Gjesdal 9508 2233

Haakon Svendal [infovaregg@gmail.com](mailto:infovaregg@gmail.com)

For løpende informasjon se [www.varegg.no](http://www.varegg.no)

Vel møtt!

Hilsen

**Varegg Fleridrett**