



## Trauma inviterer til sprintløp nr. 3 – onsdag 20. mai 2009

<b>Sted</b>	Sandnes skole, merket fra Tromøybrua
<b>Kart</b>	Tromøy Øst, 1:5.000, utgitt 2003 (delvis korrigert i 2008/2009)
<b>Start</b>	Kl. 17.00 – 18.30. 1 min. å gå fra samlingsplass.
<b>Parkering</b>	Ved samlingsplass.
<b>Påmelding</b>	Ved fremmøte. Ferdig påtrykte kart. EKT-brikke brukes.
<b>Startkontingent</b>	Kr. 30,- for løpere t.o.m. 16 år Kr. 40,- for løpere f.o.m. 17 år Kr. 20,- for leie av EKT-brikke (gratis for nybegynnere)
<b>Klasser</b>	Løype 1      Ca. 1,3 km    Nybegynnernivå Løype 2      Ca. 2,4 km    Middels krevende
	Løypene kan løpes sammen av flere, med eller uten tidtaking.
<b><u>Spurtkonkurranse</u></b>	Fra siste post til mål i alle klasser. Premie til alle klassevinnerne (hvis lik tid, vinner den med best totaltid).
<b>Premiering</b>	Premie til alle løpere t.o.m. 12 år. Sammenlagt for sesongen i.h.h.t. vedtatte regler for AAOK.
<b>Småttroll</b>	Ved samlingsplass. Startkontingent kr. 20,-. Enkel premiering.
<b>Resultater</b>	Løpere fører selv opp anvendt tid på resultatlister etter målgang. Fullstendige resultater på AAOK's hjemmeside: <a href="http://www.aaok.no">www.aaok.no</a>
<b>Vask</b>	Våtklut.
<b>Kiosk</b>	Kake, kaffe, brus etc.
<b>Løypelegger</b>	Per Olav Nærestad
<b>Løpsleder</b>	Bjørn Idar Sætran, tlf. 476 59 996

Velkommen!