

IK GRANE inviterer til Sprintløp 5



- Dato:** Onsdag 26. August.
- Sted:** Harebakken, merket fra fv. 410 (Langsæveien)
- Parkering:** Ved samlingsplass.
- Kart:** "Rånaskogen", 1:4000, ekv. 2m. Utgitt etter ISSOM 07 (Sprintnormen) i august 2009.
- Terreng:** Middels kupert, stort sett god løpbarhet. En del stier. Terrenget er delt av kirkegården. Bolig område på østsiden av kartet.
- Start:** Start fra kl 17.00 til 18:30
- Påmelding:** Påmelding på stedet.
- Startkontingent:** Kr 30,- for løpere til og med 16 år.
Kr 40,- for løpere fra og med 17 år
- Løyper:**
- | | | |
|---------|-----------------------|----------------------------|
| Løype 1 | ca 1km N | Nybegynnernivå, meget lett |
| Løype 2 | Vinnertid 12-15 min | Damer |
| Løype 3 | Vinner tid 12- 15 min | Herrer |
- Tidtaking:** Det benyttes EKT. Brikke kan leies for kr.20,-. Nybegynnere gratis.
- Premiering:** Sammenlagt for sesongen ifølge vedtatte regler for AAOK. Premie til alle løpere til og med 12 år.
- Småttroll:** Ved samlingsplass. Startkontingent kr. 20,-. Enkel premiering.
- Resultater** Løpere fører selv opp anvendt tid på resultatlistene etter målgang. Fullstendige resultater på AAOK's hjemmeside: www.aaok.no
- Vask:** Våtklut.
- Løypelegger:** Aslak Blågestad
- Løpsledelse:** Odd Utstumo Tlf: 91144903
Magnus Johnsson Tlf: 93640641