Treningskarusell 2011

Løypetilbud

Løype 1	Rekrutt	1,5 - 2 km
Løype 2	C-løype	2 - 2,5 km
Løype 3	A/B-løype	3 km
Løype 4	A-løype	4 km
Løype 5	A-løype	6 km

Påmelding

På arrangementsstedet ved ankomst. Kart med valgte løyper deles ut ved påmelding. Hver enkelt løper skriver seg selv på på ferdige lister med ønsket løype og starttid.

Start

Foregår i tidsrommet 17.30 til 19.00. Rekrutter med "skygge" kan starte fra kl. 17.00. Det startes kun på hele minutter med en løper i hver løype. Det skal være startklokke på start hvis den ikke er bemannet.

Målgang

Etter målgang får løperen strekktidslapp som tas med til påmeldingsbordet for registrering. Løperen er selv ansvarlig for at tiden blir registrert.

Løperdrikke

Det skal være løperdrikke ved målgang.

Salg

Arrangørklubben kan ha salg av kaffe, brus og boller.

Startkontingent

Ingen.

Klubbkonkurranse

Det gis 2 poeng per startende i rekruttløypen og 1 poeng for hver av de øvrige startende. Fullstendig resultatliste legges ut på arrangørklubbens hjemmeside

Løp 2011

Torsdag 5. mai	Vang 0L	Ingeberg
Torsdag 12. mai	Løten 0L	Haverbekkvika
Torsdag 16. juni	OL Vallset/Stange	Klevfos
Søndag 28. aug.	Hamar OK	Weensvangen
Torsdag 1. sept.	Ringsaker OK	Bergsbu