



Surnadal IL har gleda av å innby til NORDMARKSRUNDEN Klassisk stil

SØNDAG 29. MARS 2015

OM RENNET

Start og innkomst ved Nordmarka Idrettssenter i Surnadal. Løypa går i sløyfe vest for riksvegen, i lett småkupert terreng som skulle passe alle i familien, uansett skiferdigheit.

Turrennklassane 12-14 år går ein runde på 15 km.

15-16 år kan velge om dei går ein eller to rundar. (15 eller 30km)

Junior og senior går to rundar, til saman 30 km.

Trimklassen går ein runde på 15 km.

FRAMMØTE

Nordmarka Idrettssenter i Surnadal. Stor parkeringsplass.
Gratis parkering

START

Trimklasse: Frå kl. 09.30 – 11.00

Turrennklasse: Fellesstart kl. 12.00

KLASSAR

Turklassar:

G/J	12-14 år	G/J	15/16 år
M1 K1	17-20 år	M8 K8	51-55 år
M 2,3,4 K 2,3,4	21-35 år	M9 K9	56-60 år
M5 K5	36-40 år	M10 K10	61-65 år
M6 K6	41-45 år	M11 K11	66-70 år
M7 K7	46-50 år	M12 K12	71 år o.e

PÅMELDING

Påmelding turrenn:

Minidrett.nif.no eller e-post: irenmoen@hotmail.com / sms: 91764692

Skriv namn, klubb, event. brikkenummer og fødselsdato innan fredag
27. mars kl. 23:59

Påmelding trimklasse ved start.

START- KONTINGENT

Trimklasse kr. 100 + kr 50 eingongslisens.

Turrennklasse kr. 100 for 12 – 16 år, kr 150 for junior og senior.

PREMIERING

1/3 premiering i turrennklassane + gavekort og uttrekkspremiar.

Premiar etter loddtrekking i trimklassen.

Bronse, sølv og gullmerke etter 3, 5 og 10 år for både trim- og turrenn.