

Arrangør:
IF Birkebeineren Skigruppe



Terrengløpet Årbogen 2010

også med sprintstafett

Lørdag 23. oktober kl. 13:00

Løpet som arrangeres på
IF Birkebeinerens idrettsanlegg på
Årbogen i Krokstadelva har en spennende
løpetrasé i området rundt Årbogen Idrettspark.
Løpet går på stier og skogsbilveier i lett kupert terreng.

Løyper 2010: 1 km (barneløp), 4 km og 7 km
Sprintstafett: 2 løpere pr. lag (løype på 1 km)

Start 1 km: kl. 13:00
Start 4 km/7 km: kl. 13:30
Start sprintstafett: kl. 14:30

*Løpet er åpent for alle
aktive og mosjonister*

Klasseinndeling kvinner og menn:

0 -10 år (f. 10-00): 1 km
11-12 år (f. 99-98): 4 km
13-14 år (f. 97-96): 4 km
15-16 år (f. 95-94): 4 km
17-20 år (f. 93-90): 4 eller 7 km
21-34 år (f. 89-76): 4 eller 7 km
35-39 år (f. 75-71): 4 eller 7 km
Deretter 5 års klasser 4 eller 7 km

Klasseinndeling sprintstafett:

J 11-12 år (f. 99-98): 2 løpere pr. lag, 2 etapper hver à 1 km
J 13-16 år (f. 97-94): 2 løpere pr. lag, 3 etapper hver à 1 km
J 17-20 år (f. 93-90): 2 løpere pr. lag, 3 etapper hver à 1 km
K 21 år og e. (f. 89-): 2 løpere pr. lag, 3 etapper hver à 1 km
G 11-12 år (f. 99-98): 2 løpere pr. lag, 2 etapper hver à 1 km
G 13-16 år (f. 97-94): 2 løpere pr. lag, 3 etapper hver à 1 km
G 17-20 år (f. 93-90): 2 løpere pr. lag, 3 etapper hver à 1 km
M 21 år og e.(f. 89-): 2 løpere pr. lag, 3 etapper hver à 1 km

Påmelding :

innen onsdag 20. oktober.
Online påmelding (www.friidrett.no velg menyen
Arrangement – Terminlister og
Datosortert terminliste – hele landet)
eller påmelding til E-post: ski@ibk.no

Forhåndsinnbetaling av startkontingent:

til kto. 2200 62 30133,
oppgi navn, klubb distanse og fødselsår

Kontaktperson:

Sverre Støstad, 959 85247, ski@ibk.no

Garderobe:

Klubbhuset på Årbogen

Startkontingent:

Klasse 0–10 år kr. 40,-
(påmelding til barneløp + betaling kan gjøres på Årbogen
løpsdagen innen kl. 12.00)
Klasse 11–16 år kr. 100,-
Klasse 17 år og eldre kr. 130,-
Sprintstafett kr. 220,- pr. lag

Etteranmelding:

Inntil 1 time før start på 4 og 7 km
samt sprintstafett (tillegg kr. 40,-)

Premiering:

0–12 år full premiering, 13-20 år premiering til de tre
beste i hver klasse, 21 år og eldre 1/3 premiering.
I tillegg gavepremier.

BUSKERUD
STORSENTER

KROKSTAD
SENTER

...enkleste vei til det meste!



Bakermester
Klausen a/s
Bjørn Myhre Sport