

Løngårampen i namnestad 2011



Blåhøns. (*Parus caeruleus*)

NEW YORK MARATHON

6. november 2011

VERDENS KULLESTE marathon i verdens kulleste by! Har du tenkt å løpe bare et marathon i livet så må det bli New York. Ta gjerne med familien og venner. Det finnes uendelig mye å oppleve og se i New York.

Vi kan garantere startplass!

springtime travel
QUALITY TIME

www.springtime.no
53 99 55 20

Langtrampen 2011 Fastløypekarusell i Nannestad

For 32 gang inviteres det til Langtrampen i Nannestad. Strukturen har forandret seg gjennom årene, men det flotte karusellnavnet er beholdt. Nytt av året er at vi starter opp med en barnekarusell (se egen invitasjon).

I dag har Langtrampen to faste valgfrie distanser. Det 2 og 4 løp arrangeres kun i den korteste løypa. Fastløypenes fordel er at hver enkelt løper eller gående kan "konkurrere med seg selv" gjennom hele sesongen, også fra år til år. Det må fullføres 3 av 4 løp for å få godkjent hele karusellen.

I 2007 startet vi opp med en såkalt trim/gå klasse uten tidtaking. Dette tiltaket har hatt stor suksess. Verdt å merke seg er at denne klassen alltid starter 30 minutter før de som skal løpe. Samtlige arrangement har start og mål fra **Preståsen Skole**.

Løpsdatoer:

Dag	Dato	Start kl	Navn	Lang løype	Kort løype
Tors	19.05.11.	18.00 (trimklasse) 18.30	Preståsrunden Rondanestien	10	6 6
Tors	09.06.11.	18.00 (trimklasse) 18.30	Preståsrunden Preståsrunden		6 6
Lør	20.08.11.	12.00 (trimklasse) 12.30	Preståsrunden Rondanestien	10	6 6
Tor	15.09.11.	18.00 (trimklasse) 18.30	Preståsrunden Preståsrunden		6 6

Løypebeskrivelse:

Rondanestien (lang løype)

Denne løypa har en total lengde på ca 10 km. Løypa starter med 2.5 km asfalt, så følger 2 km grusvei før man kommer på sti.

Løypa er stort sett flat men mot slutten er den noe småkupert.

Preståsrunden (kort løype)

Løypa har en total lengde på 5,7 km. Den starter med 1,5 km asfalt, resten grusvei og sti med vekslende kupering.

Klasseinndeling:

Klasseinndelingen er tilpasset NFF's og bedriftsidrettsforbundets regler:
0-10 år, 11-16 år, 17-20 år, 21-34 år, 35-39 år, 40-44år, 45-49 år osv.

Startnumere:

Det startnummer du får utdelt ved første konkurranse brukes under hele karusellen.

Startkontingent:

Kr 350,-. Dersom du ikke ønsker plakettene betaler du kr 250,-. Et enkelt løp koster kr 100,-

Påmelding:

Send e-post til Odd Blakkisrud: odd.blakkisrud@springtimetravel.no

Startkontingent sendes : Odd Blakkisrud, 2030 Nannestad. Bankgiro: 1622 1537320

Merk innbetalingen med "Langtrampen 2011".

Påmeldingsfrist: 15.mai.

Påmelding kan også skje ved starten i et av de tre første løpene. (Oppmøte i god tid før start).

Oppgi klasse, fødselsår, adresse og evt. klubb ved påmeldingen.

Premiering:

Alle som fullfører 3 av 4 løp tildeles karusellens keramikkplakett. Disse plakettene er nummererte og laget av Nannestads lokale kunstner, **Toril Blakkisrud**. Det er nytt fugle/naturmotiv fra løypa hvert år. Med andre ord: Disse premiene er en samleserie med stor verdi, og veldig populære blant deltagerne. Årets motiv ser du på framsiden av innbydelsen.

Opplysninger fåes hos:

Odd Blakkisrud Tlf: 63 997511 Mobil: 90 732491
Jan Pay Tlf: 92 015446 93 026718

Resultater og annen info blir lagt ut på www.kondis.no (Romerike).

Premieutdeling:

En svært så hyggelig premieutdeling med kaffespeis og utlodning vil bli arrangert i **Moreppen Grendehus torsdag 13.oktober kl 19.00.**

*Vi ønsker alle gamle og nye løpere,
joggere, gående og trimere hjertelig velkommen!*



Toril Keramikk
Keramikk • Porcelen • Glass • Smykker

Toril Nossum Blakkisrud
Kunsthandverker

Postboks 132 • 2031 Nannestad
Tlf 63 99 75 11 • Fax 63 99 83 92
Verksted: Minkv 2 • Preståsen





Bli med på den nystartede LANGTRAMPENS BARNEKARUSELL 2011.

Det inviteres med dette til Langtrampens barnekarusell 2011.

- | | | |
|----------------|---|---------------------|
| 1. løp: | Preståsen skole torsdag 19.mai | kl 18.00 (ca 250 m) |
| 2. løp: | Preståsen skole lørdag 18.juni | kl 12.00 (ca 500 m) |
| 3. løp: | Preståsen skole lørdag 20.august | kl 12.00 (ca 300 m) |
| 4. løp: | Preståsen skole torsdag 15.september | kl 18.00 (ca 700 m) |

NB! I et av løpene kommer det til å være innlagt et eller flere hinder.

Klasseinndeling: 0 - 4 år, 5 - 9 år,
10 år og eldre ønskes velkommen til å delta i Langtrampens trimkarusell (ca 5 km).

Startkontingent: Kroner 150,- (gjelder som kontingent for alle fire løpene).

Påmelding: Påmelding – registrering ved 1.løp.

Premiering: T- shirt (fra Sodexo Dæhlie løpet) samt nøkkelbånd ved påmelding.

- Iskrem etter hvert enkelt løp.
- Overraskelse til de som fullfører 3 av 4 løp.
- Flott pokal/medalje/glass til de som fullfører 3 av 4 løp.

Premieutdeling arrangeres etter siste løp (15.september).

For ytterligere informasjon kontakt:

Odd Blakkisrud tlf: 90732491
odd.blakkisrud@springtimetravel.no



springtime
travel
QUALITY TIME

sodexo