



# MORTENLØPENE i Njåskogen 2011

**Løp:** Lørdag 01/10 – 2011 kl. 11.00  
**Stafetter:** Søndag 02/10 – 2011 kl. 11.00

**Parkering ved skogvokterboligen (se kart på <http://www.gjesdal-il.com/friidrett/> Parkeringsavgift kr 10,-)**

**Start /Mål: 400 meter å gå fra parkeringen. Følg grusveien og merkebånd.**

**Distanser / Klasser:** 600m gutter/jenter 7-10år  
1500m gutter/jenter 11 – 12 – 13 + 14 – 15 – 16år  
4450m gutter/jenter 15 – 19år  
menn/kvinner 20år og eldre  
8900m menn/kvinner 17år og eldre

**Stafetter:** 3x400m gutter/jenter 7-10år  
3 x 700m gutter/jenter 11-14år  
3 x 3500m aktive/mosjon 15år og eldre

**Tidskjema lørdag:** 11.00: 600m(miniløypen)  
11.10: 1500m(kortløypen)  
11.30: 4450m( 1 runde i Langløypen)  
12.00: 8900m( 2 runder i Langløypen)

**Tidssjema søndag:** 11.00: gutter/jenter 7-10år(miniløypen)  
11.10: gutter/jenter 11 – 14 år(Kortløypen)  
11.30: aktive/mosjon(Langløypen)

**Påmelding:** Senest ved Start kl.10.45 Både Lørdag og Søndag. Men du kan Sende til [morten@gjesdalil.com](mailto:morten@gjesdalil.com) eller sms/ringe meg på forhand!

**Startkontigent:** 7 – 14 år: 50 kr. 15 år og eldre: 100 kr. Stafett: 7-14år 100kr. eldre 200 kr. Kontonummer: 3280.10.13421

**Kontaktperson:** Morten Karlsen, mobil: 932 20 607

**Løypebeskrivelse:** Løypene går begge dager i samme trasé på kryss og tvers i skogen på myke, smale og brede nålebundstier med noen røtter og sørpepartier. Tiers tørt og fint, men småkupert og krevende. Løypene er godt merket. Du finner løypekart på [www.gjesdal-il.com/friidrett](http://www.gjesdal-il.com/friidrett)

**Premiesponsor:**



**GJESDALIL**



