

Klæbu IL langrenn inviterer til

Nordmarka Rundt

Søndag 20. januar 2013



Velkommen til det 28. Nordmarka Rundt. Utgangspunktet er som vanlig Gjenvollhytta på Nordmarka. Løypa er 20 km og går i lett skog- og myrterreng. M/K 76 år og eldre går 8 km. De i trim-/familieklassen som ønsker en kortere løype, kan velge en runde på 12 km eller 8 km. Det er drikkestasjon ved 8 km og ved innkomst.

Klasseinndeling etter NSF`s reglement.

Trim-/familieklassen starter kl. 09:00 til 11:00, med innkomst senest kl. 15:00. Turrenkklassene har fellesstart kl. 12:00.

Premiering etter NSF`s retningslinjer. Premier etter loddtrekning i trim-/familieklassen. Vandrepokal til bestemann og -kvinne. Medaljer i alle klasser: 1 år bronse, 4 år sølv, 7 år gull, 10 år statuett, 15 år fat, krus etter 20 år og marmor telysholder etter 25 år.

SPURTPRIS – kr. 300,- til første herre- og dameløper i turrenkklassene etter passering runde 1.

BERGPRIS – kr. 500,- til første herre- og dameløper i turrenkklassene som passerer løypas høyeste punkt (14 km).

Påmelding via:

www.MinIdrett.no eller pr mail klabu.il@online.no

innen 16/1. Oppgi navn, klubb, fødselsår og evt. lisensnummer.

Startkontingenten betales ved henting av startnummer.

Startkontingenten er:

- **Turrenkklassene: kr. 200,-.** Deltakere som ikke har NSF`s startlisens, kan løse engangslisens på stedet.
- **Trim-/familieklassen: kr. 120,-.** Startkontingenten inkluderer her pålagt forsikring (engangslisens kr. 50,- pr. løper). **Familie kr. 250,-.**

Etteranmelding inntil 1 time før start. Trim-/familieklassen har påmelding ved start. Garderobe og dusj i Gjenvollhytta. God parkering ved hytta.

Resultatservice: <http://www.klabuil.no/nb-no/ski.aspx>

