



Gjerdrumsmila

2013

Sammen skaper vi ei aktivitetsglad bygd

LØRDAG 8. JUNI 2013 KL 12:30

Gjerdrumsmila 2013 arrangeres i forbindelse med Gjerdrumsdagen lørdag 8. juni med fellesstart for 10 km kl 12:30 og 5 km 12:35.

Gjerdrumsmila er et løp som ble arrangert for første gang i forbindelse med Gjerdrumsdagen i 2009. Gjerdrumsmila 2013 er dermed den femte utgaven i sitt slag. Vi feirer derfor et lite jubileum og håper på ny rekorddeltakelse. Dette er ett løp for både aktive løpere og mosjonister i alle aldre. Vi oppfordrer deg derfor til å delta på årets mosjonsløp i Gjerdrum, og være med å profilere Gjerdrum som ei aktivitetsglad bygd.

LAGKONKURRANSE

På 5 km blir det også i år en lagkonkurranse for ungdom som består av 5 løpere på hvert lag. Det blir følgende klasser: J/G 12-15 år og J/G16 -19 år. Snitttiden i laget vil bestemme resultatlisten.

OBS!! I tillegg til vanlig elektronisk påmelding og betaling må navn/registrering av lag sendes på epost til mila@gil.no med navn på medlemmer av laget.

PÅMELDING

Påmelding/betaling skjer elektronisk via www.minidrett.no Aller siste frist for elektronisk påmelding er torsdag 6. juni kl 16. Etter det stenger påmeldingslinken. Det vil fortsatt være mulighet for etterpåmelding/betaling på GIL-standen lørdag 8. juni i tidsrommet 10:00-11:00. Vi oppfordrer flest mulig om å melde seg på elektronisk :).

STARTNUMMER

Hentes i løpssekretariatet i Ask fra kl. 10.30 lørdag 9. juni. Startnummer og brikke er lagt i konvolutt for hver enkelt løper.

Start og innkomst ved kulturhuset i Ask sentrum

Løypekart finnes på www.gil.no under linken Gjerdrumsmila.

PREMIERING

Det vil bli medalje til alle som fullfører en distanse i Gjerdrumsmila, i tillegg til premiering til alle klassevinnere. Det er også uttrekkspremier blant alle som fullfører.

Det vil også bli premiering til beste snitt-tid på 5 km for ungdomslag (5 utøvere på hvert lag).

DISTANSER

- 10 km fra 14 år og eldre med tidtaking
- 5 km (med og uten tidtaking).

STARTKONTINGENT

- 10 km er deltageravgiften kr. 175,-
- 5 km er deltageravgiften kr. 125,-.

BETALING

Deltageravgiften betales ved påmelding på www.minidrett.no.

GARDEROBER

Deltakere til Gjerdrumsmila kan benytte garderobes i Gjerdrumhallen. Hallen ligger i Gjerdrum Idrettspark like ved Ask sentrum og Gjerdrum ungdomsskole.

KONTAKTPERSONER

Ved spørsmål send gjerne en e-post til mila@gil.no, eller ta kontakt med Tove Øines/Daglig leder GIL på mobil 977 15 115 (tirs.- tors. 09:00-14:00).