



# Vinterkarusellen på Romerike 2015-2016

Lørenskog Friidrettslag (LFIL) innbyr til den 43. vinterkarusellen.  
10 løp i perioden oktober 2015 – mars 2016.

Tre av løpene er tilrettelagt med tanke på å kunne oppnå gode tider på godkjente distanser; det gjelder

- Halvmaraton i 1.løp
- 5 km i 2.løp
- 10 km i 7.løp.

3.løp i karusellen er motbakkøløp.

Klasseinndelingen følger Kondis og NFIFs klasseinndeling på lange løp, med klasser fra 12 år.

De som ikke ønsker tidtaking blir registrert i sine ordinære aldersklasser – samme ordning som i ABIKs sommerkarusell. Disse har fri starttid, noteres som fullført når de kommer i mål og noteres i resultatlista med tiden 99.00. Ytterligere informasjon vil komme på: [www.lorenskogfil.no](http://www.lorenskogfil.no) og [www.kondis.no/romerike](http://www.kondis.no/romerike)



## Klasser, likt for kvinner og menn, alder pr 2016:

12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år, 23-34 år,  
35-39 år osv 5-årsklasser så langt det er deltagere.

Premie til alle som fullfører 5 løp.

Tidtaking med Emitbrikke! Vinterkarusellen samarbeider med ABIKs sommerkarusell slik at samme brikke kan brukes i begge karusellene.  
De som ikke ønsker tidtaking, trenger ikke brikke.

**Påmelding via [www.mosjon.friidrett.no](http://www.mosjon.friidrett.no)**

**Husk å oppgi navn, fødselsår, klubb/lag og event. brikkenr. dersom dere har egen brikke.**

## Startkontingent

Har egen brikke eller ø. ikke tidtaking: kr. 600 (u 23 år: kr.500)

Ønsker å kjøpe brikke: kr. 975 (500+375)

Ønsker å leie brikke: kr.725 (500+125)

Enkeltløp: kr.150

Kondisrabatt kr.50, gjelder ikke enkeltløp.

NFIF' lisensregler gjelder.

Bankkonto: 1644 14 44137. **Påmeldingsfrist er 17.oktober** – etteranmelding etter 17.okt. tillegg kr.100.

Kontaktpersoner: Gunnar Pedersen tlf. 975 21 144 eller Asbjørn Ringstad tlf. 957 89 519

Mail: [lorenskog.friidrett@gmail.com](mailto:lorenskog.friidrett@gmail.com) eller [gunnape@online.no](mailto:gunnape@online.no)

## 43. Vinterkarusellen 2015-2016

løp	dag	dato	kl	arrangør	sted	lengde
1	lø	24.okt.	14:30	Lørenskog FIL	Fjellsrud skole	5.9 + 21,1 km*
2	lø	7.nov.	14:30	Sørum IL	Sørum skole	5,0*
3	lø	5.des.	14:30	Romerike Runners team	Løvenstad	3,0**
4	on.	30.des.	18:30	Ull/Kisa IL	Jessheim friidrettsstadion	7,0
5	lø	9.jan.	14:30	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen vg.skole	8,0
6	lø	23.jan.	14:30	Fet FIK	Østersund Ungdomsskole	9,0
7	lø	6.febr	14:30	Haga IF	Haga stadion	10,0*
8	tors.	18.febr.	18:30	Raumnes og Årnes IL	Årnes skole Årnes	3,1
9	tors.	3.mars.	18:30	Romerike Runners team	Lillestrøm stadion	7,0
10	lø	12.mars	14:30	Lørenskog FIL	Lørenskoghallen	5,0*

\*KONTROLLMÅLT LØYPE

\*\* MOTBAKKELØP