

Furøya Sommerløp



*Velkommen til terrengløp på
Furøya utenfor Tvedestrand
torsdag 7. juli 2011*

Tvedestrand Turn & IFs friidrettsgruppe innbyr til
**Terrenløpet Furøya Sommerløp torsdag 7. juli kl
18.00.**

Vi har konkurranser for alle aldre:

Barneløp

Distanse: Ca 400 meter.

Alder: 11 år o.y. (født 2000 og senere).

Premiering: Deltakerpremie til alle.

Ungdomsløp

Distanse: 1,7 km.

Alder: 12 – 15 år (født 1996 - 1999).

Klasser: Jenter/gutter 12 – 13 år og jenter/gutter 14 – 15 år.

Premiering: Pokal til beste i hver klasse og medalje til resten.

Start ca klokka 18.30.

Hovedløp

Distanse: 6,8 km.

Alder: 16 år o.e.

Ikke normal klasseinndeling, men poengberegning utifra WMA/WAVA-tabellen basert på tid og alder. En klasse for menn og en for kvinner.

Vil også bli rangering etter reell tid i mål.

Premiering: 3 beste aldersjusterte resultater (for menn og kvinner) + raskeste mann og raskeste kvinne.

Mosjonsklasse uten tidtakning/rangering.

Start ca klokka 18.50.

Eksempel på poengberegning etter WMA-tabellen:

Hvis en mann på 27 år løper på 25.00 (km-tid 3.40) og en

mann på 60 år løper på 31.05 (km.tid 4.34), vil disse få lik

poengsum. En på 60 må løpe med ca 80 % av hastigheten til en på 27 for å få lik poengsum.

Løypa

Løypa på 1,7 km går på skogsveier og stier i et naturskjønt og

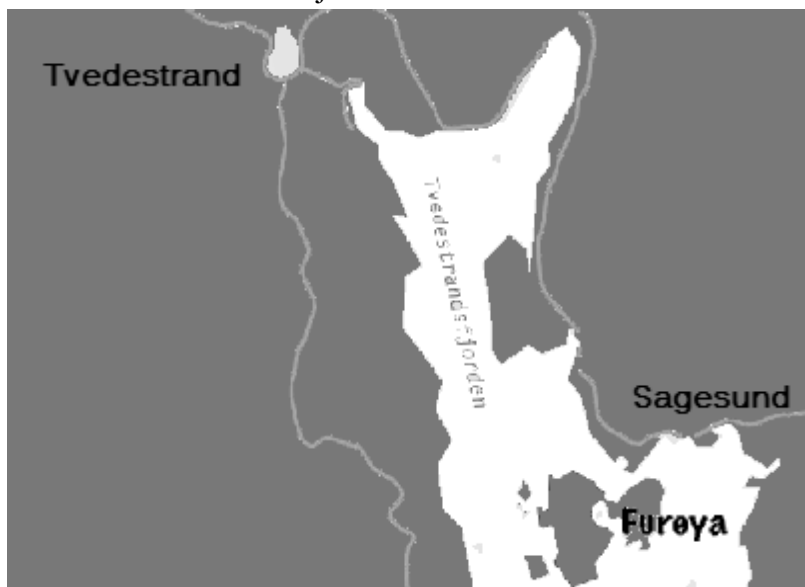
varierte terreng. I hovedløpet løpes denne 4 runder, mens ungdommene (12 – 15 år) løper én runde i denne.

Påmelding

Påmelding kan skje på <http://fagerheikongen.no/fsl> eller ved å ringe 97 19 58 68. Frist: Tirsdag 5. juli. Startkontingenten er på 50 kr for barneløpet og 80 kr for øvrige løp. 20 kr tillegg ved etteranmelding. Betales ved fremmøte eller ved å overføre beløpet til konto nummer 282620 81232 (merk med "Furøya" etterfulgt av ditt navn).

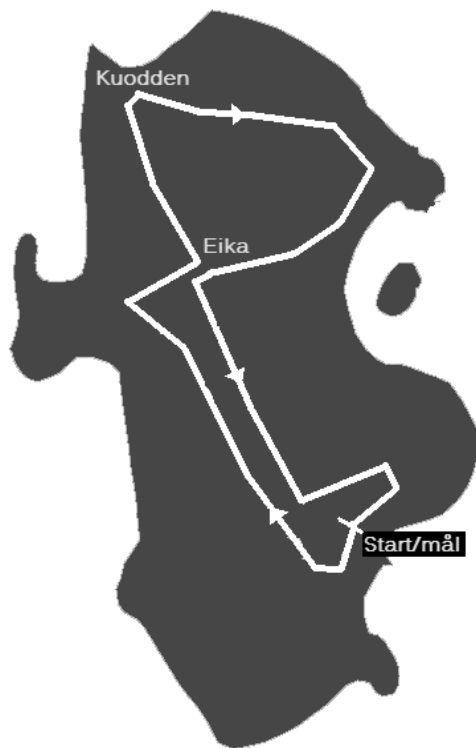
Hvordan finne frem?

Kart over Tvedestrandsfjorden:



Start/mål er ved de gule husene på sørøstsida av øya (se løypekart). Man er selv ansvarlig for å komme seg ut til øya, men det vil sannsynligvis ikke være noe problem å bli skyssset ut fra Tvedestrand sentrum. Man bør ta kontakt på forhånd dersom man trenger skyss.

Løypekart



Kontakt

E-post: fsl@fagerheikongen.no

Adresse: Fullriggervn 5, 4920 STAUBØ.

Telefon: 370 34 728 eller 971 95 868.

For kontakt på løpsdagen, ring 971 95 868 eller 975 42 224.

Hjemmeside: <http://fagerheikongen.no/fsl>

Det blir salg av boller, saft og kaffe.