

SPRINGTIMES TERMINLISTE

- BERLIN JENTEMIL** - 10. MAI
Kul by og kult løp. Alt ligger til rette for den perfekte jentetur.
- BROOKLYN HALF MARATHON** - 17. MAI
Halvmaraton i jallsidige Brooklyn med start i Prospect Park og mål på Coney Island.
- LUXEMBOURG NIGHT MARATHON** - 31. MAI
Ett av verdens minste land inviterer til hel og halv maraton med festvæsteming!
- NEW YORK JENTEMIL** - 14. JUNI
En realljentetur til The Big Apple med kul jentemil i Central Park!
- SWISS ALPINE MARATHON** - 27. JULI
Aktiv ferie i spektakulært alpenmiljø. Løp en av de mange distansene i Swiss Alpine.
- MÉDOC MARATHON** - 13. SEPTEMBER
Maraton, karneval og vinsmaking mellom vingårdene i Médoc.
- BERLIN MARATHON** - 28. SEPTEMBER
Enormt populært løp på rekordrask løype i herlige og historiske Berlin. Fullbooket!
- SØR-AMERIKA MED INKASTIEN** - OKTOBER
En reise som omfatter både den klassiske Inkasti-vandringen og maraton i Buenos Aires.
- CHICAGO MARATHON** - 12. OKTOBER
Flat løype og topp arrangement i en av USAs hyggeligste storbyer. Få plasser!
- DUBLIN MARATHON** - 27. OKTOBER
Irene ferier at det er 1.000 år siden det kastet ut vikingene. I oktober kommer vi tilbake...
- HAVANNA MARATHON** - 16. NOVEMBER (preliminær dato)
Selskaper på et gøitløp i en vakkert landskap med herlig klima og spennende historie.
- NEW YORK CITY MARATHON** - 2. NOVEMBER 2014 / 1. NOVEMBER 2015
Maratonløpet som er å finne på toppen av de fleste maratonløperes ønskeliste.
- TOKYO MARATHON** - 22. FEBRUAR 2015
Herlig maraton i Tokyo. Reisen blir også på storstille opplevelser utenfor byen.



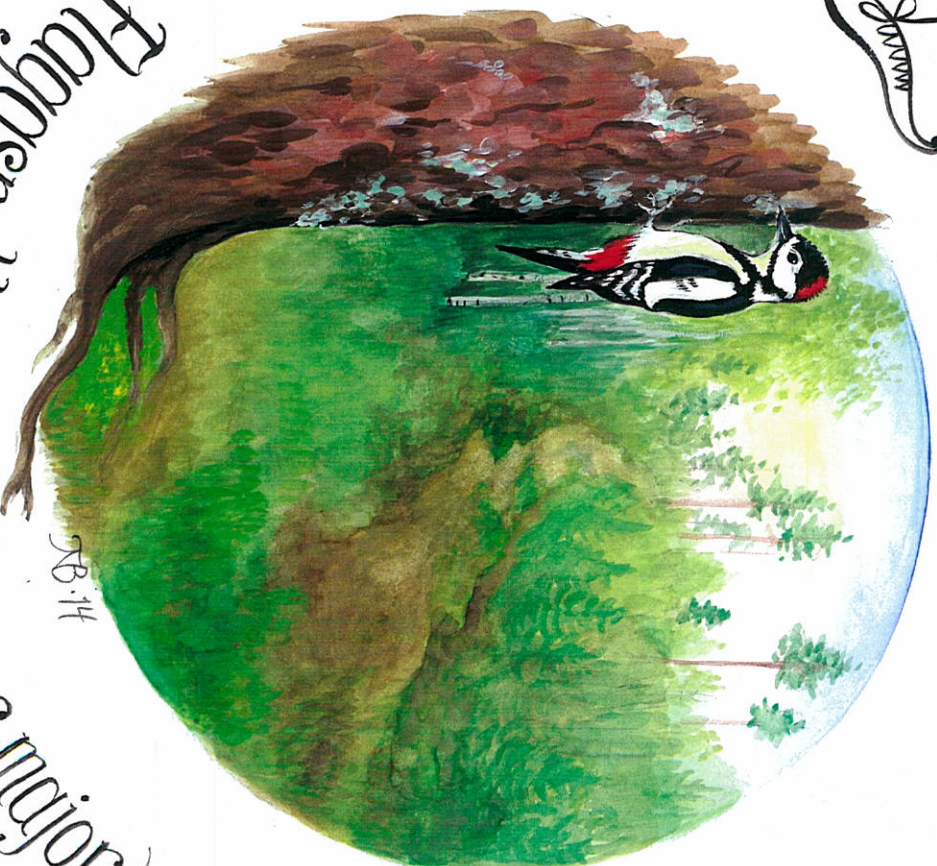
KOM I FORM TIL LØPET

TRAINING CAMP I PORTUGAL - VÅR OG HØST

Unn deg selv en formgivende treningsuke på Algarvekysten i Portugal! Vårt varierte, velfylte program og vår førsteklasses lederstab blir på trening for alle. Fyll dagene med det som gjør deg glad, for eksempel løping, yoga, bading, avslapping i solen, dans, mat, fellesskap og natur!

Pinjiskogen og den milelange stranden er ypperlig for løping, stavgang og stemningsfulle gåturer i soloppgangen. På stranden har vi vårt herlige treningsgulv for utendørsøktter, og i hotellets treningsrom og innesal tilbys blant annet krettløp og sirkeltrening.

FAGTERAMPER I RAMMESTRAU 2014



(Tofnu Soog's Major)
Faggsnøtt. (Dendrocopos major)

Langtrampen 2014 Fastløypekarussell i Nannestad

For 35 gang inviteres det til Langtrampen i Nannestad. Strukturen har forandret seg gjennom årene, men det flotte karussellnavnet er beholdt. I 2011 startet vi opp med en barnekarussell som viste seg å få stor suksess. Vi fortsetter derfor med dette (se egen invitasjon).

I dag har Langtrampen to faste valgfrie distanser. Det 2 og 4 løp arrangeres kun i den korteste løypa. Fastløyvenes fordel er at hver enkelt løper eller gående kan "konkurrere med seg selv" gjennom hele sesongen, også fra år til år. Det må fullføres 3 av 4 løp for å få godkjent hele karussellen.

I 2007 startet vi opp med en såkalt trim/gå klasse uten tidtaking. Deltakerantallet øker også her fra år til år. Verd å merke seg er at denne klassen alltid starter ca 15 minutter før de som skal løpe. Samtlige arrangement har start og mål fra **Preståsen Skole**.

Løpsdatoer:

Dag	Dato	Start kl	Navn	Lang løype	Kort løype
Tors	22.05.14.	18.15 (trinklasse) 18.30	Preståsrunden Rondanesten	10	6
Tors	12.06.14.	18.15 (trinklasse) 18.30	Preståsrunden Preståsrunden		6
Tors	21.08.14.	18.15 (trinklasse) 18.30	Preståsrunden Rondanesten	10	6
Tors	18.09.14.	18.15 (trinklasse) 18.30	Preståsrunden Preståsrunden		6

Løypebeskrivelse:

Rondanesten (lang løype)

Denne løypa har en total lengde på ca 9,5 km. Løypa starter med 2,5 km asfalt, så følger 2 km grusvei før man kommer på sti.

Løypa er stort sett flat men mot slutten er den noe småkupert.

Alternativ løype er den såkalte "Bisdler runden" som er ca 9 km (asfalt, grus og noe sti).

Preståsrunden (kort løype)

Løypa har en total lengde på 5,7 km. Den starter med 1,5 km asfalt, resten grusvei og sti med vekslende kuperting.

Klasseinndeling:

Klasseinndelingen er tilpasset NTF's og bedriftsidrettsforbundets regler:
0-10 år, 11-16 år, 17-20 år, 21-34 år, 35-39 år, 40-44år, 45-49 år osv.

Startnumere:

Det startnummer du får utdelt ved første konkurranse brukes under hele karussellen.

Startkontingent:

Kr 350,- - Dersom du ikke ønsker plaketten betaler du kr 300,-. Et enkelt løp koster kr 100,-

Påmelding:

Send e-post til Odd Blakkisrud: odd.blakkisrud@springetimetrevet.no

Startkontingent sendes : Odd Blakkisrud, 20350 Nannestad. **Bankinfo: 1203 40 39052**
Merke innbetalingen med "Langtrampen 2014".

Påmeldingsfrist: 20.mai.

Påmelding kan også skje ved starten i et av de tre første løpene. (**Oppmøte i god tid før start**).

Oppgi klasse, fødselsår, adresse og evt. klubb ved påmeldingen.

Premiering:

Alle som fullfører 3 av 4 løp tildeles karussellens keramikklakett. Disse plakettene er nummererte og laget av Nannestads lokale kunstner, **Toril Blakkisrud**.

Det er nytt fugle-natur motiv fra løypa hvert år. Med andre ord: Disse premiene er en samleserie med stor verdi, og veldig populære blant deltakerne. Årets motiv ser du på framsiden av innbydelsen.

Opplysninger fåes hos:

Odd Blakkisrud Tlf: 63 997511 Mobil: 90 732491
Jan Pay Tlf: 92 015446 93 026718

Resultater og annen info blir lagt ut på www.kondis.no (Romerike).

Premieutdeling:

En svært så hyggelig premieutdeling med kaffespleis og utlodning vil bli arrangert i **Morreppen Grendehus torsdag 09. oktober kl 19.00.**

Toril Nossum Blakkisrud
Kunstlinderker

*Vi ønsker alle gamle og nye løpere,
joggere, gående og trimere hjertelig velkommen!*

Postboks 132 • 2031 Nannestad
Tlf: 63 99 75 11 • Mobil: 452 11 176
E-post: toril.blakkisrud@hotmail.com
Verkted: Minnkv 2 • Preståsen

KMM mini
pris
Kjøp klapp, trygt og billig



Toril Keramikk
Keramikk • Porselen • Glass • Smykker