



**Strindheim Idrettslag
FRIIDRETT**



Adresse: PB 4147 Valentinlyst 7450 Trondheim Nettside: www.strindheimfriidrett.no

Innbydelse: Trøndersk Vinterkarusell, 2009/2010.

Arena: Lade Idrettsanlegg



Test kapasitet og treningsutviklingen gjennom, Trøndersk Vinterkarusell.

Løpet er åpent for alle, jenter/gutter, kvinner / menn.
Mosjonister – Aktive - Bedriftsløpere.

Det blir 2 distanser i hvert løp, 3 km (1 runde) og 6 km (2 runder)
Løpene går på asfalt rundt på Lade Industriområde og er nesten helt flat og det løpes på fortau, gang og sykkelveier.

Klasseinndeling kvinner / menn: Aldersklasser som i 2010.

Ungdomsklasser: 12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år.

Seniorklasser: 23-34 år, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59 år osv.

Det vil bli arrangert 5 løp, man kan velge 3 km (1 runde) eller 6 km (2 runder)

1. løp: 07. november 2009. Fellesstart alle klasser, 3 og 6 km. Start kl 1400

Påmelding i Leangen fra kl 1230- 1300 og i startområde, Lade Idrettsanlegg, senest 30 min før start.

2. løp: 12. desember 2009. Fellesstart alle klasser, 3 og 6 km. Start kl 1100

Påmelding i Leangen fra kl 0930 – 1000 og ved start, Lade Idrettsanlegg, senest 30 min før start.

Garderobes: Leangen Idrettsanlegg.

Dato for januar, februar og mars, kommer i desember d.å.

Startavgift: kr 100,- enkeltløp. kr 300,- hele karusellen, betales ved start.

Premiering: Premier til alle som fullfører 4 løp.

Vi ønsker alle velkommen til Trøndersk Vinterkarusell 2009/10

Arrangør: Strindheim IL, Friidrett Hjemmeside: www.strindheimfriidrett.no

ABAX as

www.abax.no



Bli Best

www.blibest.no