



Laurdag 22. april 2017 kl. 13.00

Rekrutter – Jenter og gutar under 10 år (f. 2007 og seinare)	360 m
Jenter og gutar 10-14 år	400 m
Jenter og gutar 15-19 år, kvinner og menn	600 m
Valderøya Rundt (junior, senior, veteranar) med eller utan tidtaking	8,7 km

Vi oppmodar alle til å melde seg på i forkant, og hente startnummer ved betaling av startkontingent i Idrettshallen fredag 21. april kl. 18.00 – 19.00.

(Kan også hentas og betalast løpsdagen).

Påmelding for konkurranseklassene 10 år og eldre:

Sportsadmin eller Min idrett. Dersom du av ein eller annan grunn ikkje kan registrere påmeldinga her kan du sende namn, fødselsår og distanse til valderlopet@hotmail.no
Frist tysdag 18.04.2017 klokka 20.00

Påmelding under 10 år: send namn, fødselsår og distanse til valderlopet@hotmail.no

Frist tysdag 18.04.2017 klokka 20.00

Etteranmelding løpsdagen i Idrettshallen frå 11.00 - 12.00.

Startkontingent

Valderøya Rundt: forhandspåmelding:kr 150,- etteranmelding etter 18.04 kr 200,-
Øvrige løp: forhandspåmelding kr 75,- etteranmelding etter 18.04 kr 100,-

Anna informasjon:

- **Konkurranseklassene startar først! Rekrutter frå ca. kl. 14.30.**
- Valderløpmedalje til alle deltakarane.
- Premie til klassevinnarar over 10 år. Premie til dei som har delteke mange år.
- Uttrekking av sykkel som hovudpremie. Alle er med i trekkinga!
- Tidsskjema, sjå vår nettside www.ilvalder.no
- Kiosk og kafé i idrettshallen.

IL Valder - Friidrettsgruppa

Lisbeth Therkildsen, påmeldingsansvarlig - mobil 48091207 - valderlopet@hotmail.no