



**Lørdag 22. april 2023 kl. 13.00**

**IL.Valder Friidrett inviterer med stor glede til Valderløpet 2023. Arrangementet er åpent for alle, enten du vil løpe, spise kake eller være heiagjeng. Start og mål ved Idrettshallen på Valderøya.**

### **Valderøya rundt**

Du kan løpe med eller uten tidtaking, som junior (under 20 år), senior (20-34 år), veteran (over 35 år. 5-årsklasser). Valderøya rundt er 8,7 kilometer.

Startkontingent kr 250 pr deltaker ved påmelding innen 18. april. Etteranmelding kr 300.

**Påmelding innen 19. april via eqtiming:** <https://live.eqtiming.com/65977#dashboard>

### **Stafett**

En kan også løpe Valderøya rundt som lag. Det kan være minimum 2 løpere og maks 15 stk fra hvert lag. Distansen hver deltaker løper avgjøres av det enkelte lag. Alle kan fritt danne eget lag og begge kjønn kan være med på samme lag.

**Påmelding via EQ-timing som Valderøya rundt.**

### **Barn-/ungdomsløp fra kl. 14.00**

For de yngre har vi ei kortere løype på 360 meter.

For barn under 10 år, født 2014 og senere er det ikke tidtaking. Gruppene blir inndelt slik de løper sammen med barn på samme alder. I de aller yngste klassene kan også foreldre eller andre ledsagere følge barna i løypa.

For de som er 10 år (f. 2013 og tidligere) deler en i klasser for jenter og gutter og fødselsår.

Påmelding for deltakere fra Valder IL meldes til trenerne for barneidretten og friidretten. Andre påmeldinger sendes til: [valderlopet@hotmail.no](mailto:valderlopet@hotmail.no)

Startkontingent kr 75 pr deltaker ved påmelding innen 18. april. Etteranmelding kr 100.

### **Premiering**

Det er medaljer til alle deltakere, og pokal til den raskeste i hver løpeklasse (over10 år).

Det blir videre trukket ut to flott ekstrapremier mellom alle som deltar. Den ene trekkes blant de for fullfører Valderøya Rundt og den andre mellom de som løper den korte løypa

**Ved spørsmål kontakt:** Ole Martin Sæter, mail [olesaete@online.no](mailto:olesaete@online.no), telefon 99 41 23 81 eller Anja E. H. Løkling, mail [aehlokling@gmail.com](mailto:aehlokling@gmail.com), telefon 95 70 69 38