

Langløp 2006

Det tradisjonelle Langløpet arrangeres lørdag 7 oktober 2006.

Start og innkomst er på Låkeberget parkeringsplass i Maridalen.

Selvvalgt starttid mellom kl. 10.00 og 12.00.

Langløpet er 14,2 km og med mulighet til avkortinger til løyper på 8,5 km og 5,7 km

De tre løpsvarianter en kan velge mellom er:

- 1: Løype 1, Kart: Idrettshøgskolen Øst, 1 : 10 000, 5 m, nordre del.
- 2: Løype 2, Kart: Idrettshøgskolen Øst, 1 : 10 000, 5 m, søndre del.
- 3: Løype 1 + Løype 2 og med.kartbytte underveis

Det er to klasser en dameklasse og herreklasse

Vi bruker EKT. Vi har noen gamle lånebrikker men bruk helst din personlige brikke

Pris er kr 50. - for en løype og kr. 70.- for hele Langløpet. Betales løpsdagen.

For de som løper det virkelige Langløpet er det kartbytte og mat/drikkestasjon med variert og utsøkt servering.

Påmelding innen tirsdag 3 oktober til Øystein Madsen mail: omadsen@chello.no, eller tlf. 21 94 21 88 med angivelse av hvilken løpsvariant man skal løpe.

Husk å angi brikkenummer ved påmeldingen.

NB! De som melder seg på etter 3 oktober må selv tegne kart før start.

Løpet er åpent for alle med tilknytning til Kjelsås, Haugerud IF, OSI og Geoform og for interesserte som får tak i denne innbydelsen.

Vennlig Hilsen

Kjelsås/Haugerud IF

Per Eric Ståhlbrand/Øystein Madsen