

Informasjonsfolder

www.ringsport.no



Terminliste for lokale mosjonsløp

Terminliste for lokale- og utvalgte løp 2010

Dato	Dag	Arrangement	Distanse	Sted	Arrangør
17.04.2010	Lørdag	Eggemoen 6-timers	Ultra	Eggemoen	Hytteplan
24.04.2010	Søndag	Sentrumsløpet	10 km	Oslo	SK Vidar
09.05.2010	Søndag	MOVE-Løpet	6 km	Sentrum	MOVE
22.05.2010	Lørdag	Göteborgsvarvet	21 km	Göteborg	Göteborg
29.05.2010	Lørdag	Hadeland Maraton	flere	Grymyr stadion	
29.05.2010	Lørdag	Hank Williams Minneløp	5 km	Khilemoen	Luke The Drifters
05.06.2010	Lørdag	Fjelleventyret	Flere	Beitostølen	Østre Slidre
12.06.2010	Lørdag	Kleivklyver'n	Motbakke	Sundvollen	Unibind
19.06.2010	Lørdag	Øyangen Rundt	14 km	Øyangen	Åsakmeratene
26.06.2010	Lørdag	Nordmarka Halvmaraton	21 km	Damtjern	
31.07.2010	Lørdag	Kjerrathlon		Åsa – Damtjern	NUIL
07.08.2010	Lørdag	Hytteplantesten	5 km	Eggemoen	Hytteplan
14.08.2010	Lørdag	Ringeriksmaraton	42 km	Hønefoss	
22.08.2010	Lørdag	Dyseleksiløpet	5 km	Hverven	Mikrodaysi
28.08.2010	Lørdag	Birkebeinerittet			
28.08.2010	Lørdag	Unibind-Løpet	5 km	Helgelandsmoen	Unibind Sport
04.09.2010	Søndag	Årbogenstarten	6 km	Årbogen	Follum BIL
11.09.2010	Lørdag	Mosjøløpet	16 km	Åsbygda	Åsakmeratene
18.09.2010	Lørdag	Birkebeinerløpet	23,45 km	Lillehammer	
25.09.2010	Lørdag	Rinkoll-rullen			Rinkollen Ski
26.09.2010	Søndag	Oslo Glitnir Maraton	flere	Oslo	SK Vidar
02.10.2010	Lørdag	Eggemila	10 og 5 km	Eggemoen	ROL
16.10.2010	Lørdag	Furumomila	flere	Modum	Modum
16.10.2010	Lørdag	Hytteplanmila	10 km	Svendsrud	Hytteplan
31.12.2010	Torsdag	The Lost Highway	5 km	Veienmarka	Luke The Drifters

For mer informasjon og påmelding, se www.ringsport.no



Informasjon og påmelding på www.ringsport.no

Eggemoen 6-timers Ultra Challenge

Eggemoen 6-timers Ultra Challenge ble for første gang arrangert i fjor. Allerede i den første utgaven ble ultraløpet på Eggemoen en suksess. Med 120 løpere på startstreken, ble Eggemoen 6-timers Norges største 6-timersløp.

Nå er det sikkert mange av dere som leser dette, som tenker at et ultraløp på 6 timer, er alt for hardt og at det bare er eliteløpere som stiller til start. Men da kan jeg informere om at det er feil. Du har kanskje gått turer i fjellet som er vel så lange som 6-timer. Det er nemlig lov til å gå! Du kan også ta så mange pauser du vill i løpet av de 6 timene du har til disposisjon.



Ultraløpet på Eggemoen er et sosialt løp. Man løper inne på den gammel militærleieren i en rundløype på 1.5 km. Kjedelig er det kanskje mange av dere som tenker. Men med 120 løpere i den korte runden, er man alderig alene. Man har alltid noen å løpe sammen med. Og det blir mye hilsing underveis!

Søker man på Eggemoen 6-timers på YouTube, vil man kunne se video fra fjorårets løp. Trenger du et lite "spark" i baken for å komme ordentlig i gang med treningen, kan Eggemoen 6-timers Ultra Challenge være med på å motivere for trening. Meld deg på i dag.

Du finner mer informasjon om løpet på www.ringsport.no/eggemoenultra



ELIXIA
Trening & Velvære

EGGEMOEN 6-TIMERS

Distriktes tøffeste utfordring

Historiens første 6-timersløp på Eggemoen ble en gedigen suksess. Med 120 løpere på startstreken ble dette en gedigen fest.

6-timersløp passer for **alle** noe fjorårets deltagere kan bekrefte. Finn ut hvor langt du kan **gå** eller **løpe** på de 6 timene du har til rådighet. For de som lurur, så kan du ta så mange pauser som du vil underveis.

Vi lover stor stemning i løypa i tillegg til en ordentlig avslutningsfest på Alfred.

Meld deg på i dag!

Informasjon, påmelding og startlister på: www.ringsport.no

Se video fra fjorårets løp på Youtube: søk på Eggemoen Ultra

Tar du utfordringen?
Elixia medlemmer
får 50 kr rabatt

ULTRA CHALLENGE

Lørdag 17. april 2010 - kl 11.00



RingSport 2010



Nordmarka Halvmaraton

26. juni 2010

Velkommen til Nordmarka Halvmaraton **26. juni 2010**

Lørdag den 26. juni 2010, er det klart for den første utgaven av Nordmarka Halvmaraton. Bare å for å gjøre det klart, så blir ikke dette noe løp hvor man setter rekorder. Det er nok løypa litt for hard til. Det som er helt sikkert, er at man vil få en fantastisk opplevelse for kropp og sjel rundt Storflåtan.

Vakker halvmaraton fra Damtjern

Nordmarka Halvmaraton skal hovedsakelig være et mosjonsløp som har til hensikt å få folk til mosjonere ute i Nordmarka. Ringerike og Hole har allerede et mangfold av mosjonsløp. Det finnes korte, harde, lette, bratte og lange mosjonsløp. Men det har ikke vært mulig å løpe en halvmaraton i distriktet de siste årene. Det blir nå mulig i form av Nordmarka Halvmaraton. Løpet vil ha start og målgang på Damtjern.

Informasjon

Dato: Lørdag 26. juni 2010

Start: Kl. 12.00 (Trim uten tid fra kl. 10.30)

Kontingent: Kr. 300,- (Kr. 250,- for medlemmer av Kondis)

Dusj & Garderobe: Natura med godt badevann

Kontakt & Informasjon: www.ringsport.no/nordmarka

Premiering: Premie til raskeste mann og dame.
(Premier også på uttrekk.)

Påmelding: www.ringsport.no



Hyttteplanmila

Lørdag 16. oktober 2010

Vi ønsker deg hjertelig velkommen **lørdag 16. oktober 2010**; enten du løper for å kunne juble "**Jeg løp 10.000 meter**", for å sette pers, løyperekord, klasserekord (det ble satt hele 13 klasserekorder i 2009) eller rett og slett for å få en fin opplevelse. I klasse trim uten tid, kan du gå, løpe eller sykle.

Se hjemmesiden for mer informasjon

www.hytteplanmila.no

Informasjonsfolder

www.ringsport.no



Terminliste for lokale mosjonsløp

Terminliste for lokale- og utvalgte løp 2010

Dato	Dag	Arrangement	Distanse	Sted	Arrangør
17.04.2010	Lørdag	Eggemoen 6-timers	Ultra	Eggemoen	Hytteplan
24.04.2010	Søndag	Sentrumsløpet	10 km	Oslo	SK Vidar
09.05.2010	Søndag	MOVE-Løpet	6 km	Sentrum	MOVE
22.05.2010	Lørdag	Göteborgsvarvet	21 km	Göteborg	Göteborg
29.05.2010	Lørdag	Hadeland Maraton	flere	Grymyr stadion	
29.05.2010	Lørdag	Hank Williams Minneløp	5 km	Khilemoen	Luke The Drifters
05.06.2010	Lørdag	Fjelleventyret	Flere	Beitostølen	Østre Slidre
12.06.2010	Lørdag	Kleivklyver'n	Motbakke	Sundvollen	Unibind
19.06.2010	Lørdag	Øyangen Rundt	14 km	Øyangen	Åsakmeratene
26.06.2010	Lørdag	Nordmarka Halvmaraton	21 km	Damtjern	
31.07.2010	Lørdag	Kjerrathlon		Åsa – Damtjern	NUIL
07.08.2010	Lørdag	Hytteplantesten	5 km	Eggemoen	Hytteplan
14.08.2010	Lørdag	Ringeriksmaraton	42 km	Hønefoss	
22.08.2010	Lørdag	Dyseleksiløpet	5 km	Hverven	Mikrodaysi
28.08.2010	Lørdag	Birkebeinerrittet			
28.08.2010	Lørdag	Unibind-Løpet	5 km	Helgelandsmoen	Unibind Sport
04.09.2010	Søndag	Årbogenstarten	6 km	Årbogen	Follum BIL
11.09.2010	Lørdag	Mosjøløpet	16 km	Åsbygda	Åsakmeratene
18.09.2010	Lørdag	Birkebeinerløpet	23,45 km	Lillehammer	
25.09.2010	Lørdag	Rinkoll-rullen			Rinkollen Ski
26.09.2010	Søndag	Oslo Glitnir Maraton	flere	Oslo	SK Vidar
02.10.2010	Lørdag	Eggemila	10 og 5 km	Eggemoen	ROL
16.10.2010	Lørdag	Furumomila	flere	Modum	Modum
16.10.2010	Lørdag	Hytteplanmila	10 km	Svendsrud	Hytteplan
31.12.2010	Torsdag	The Lost Highway	5 km	Veienmarka	Luke The Drifters

For mer informasjon og påmelding, se www.ringsport.no



ERROR: stackunderflow
OFFENDING COMMAND: ~

STACK: