



Vinterkarusellen på Romerike 2014-2015

Lørenskog Friidrettslag (LFIL) innbyr til den 42. vinterkarusellen.
10 løp i perioden oktober 2014 – mars 2015.

Tre av løpene er tilrettelagt med tanke på å kunne oppnå gode tider på godkjente distanser; det gjelder

- Halvmaraton i 1.løp
- 5 km i 2.løp
- 10 km i 7.løp.

3.løp i karusellen er motbakkøløp.

Klasseinndelingen følger Kondis og NFIFs klasseinndeling på lange løp, med klasser fra 12 år.

De som ikke ønsker tidtaking blir registrert i sine ordinære aldersklasser – samme ordning som i ABIKs sommerkarusell. Disse har fri starttid, noteres som fullført når de kommer i mål og noteres i resultatlista med tiden 99.00. Ytterligere informasjon vil komme på: www.lorenskogfil.no og www.kondis.no/romerike



Klasser, likt for kvinner og menn, alder pr 2015:

12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år, 23-34 år,
35-39 år osv 5-årsklasser så langt det er deltagere.

Premie til alle som fullfører 5 løp.

Tidtaking med Emitbrikke! Vinterkarusellen samarbeider med ABIKs sommerkarusell slik at samme brikke kan brukes i begge karusellene.
De som ikke ønsker tidtaking, trenger ikke brikke.

Påmelding via <http://mosjon.friidrett.no/Vinterkarusellen2014>

Husk å oppgi navn, fødselsår, klubb/lag og event. brikkenr. dersom dere har egen brikke.

Startkontingent

Har egen brikke eller ø. ikke tidtaking:

kr. 500 (u 23 år: kr.400)

Ønsker å kjøpe brikke:

kr. 875 (500+375)

Ønsker å leie brikke:

kr. 625 (500+125)

Enkeltløp:

kr.125

Kondisrabatt kr.50, gjelder ikke enkeltløp.

NFIF' lisensregler gjelder.

Bankkonto: 1644 14 44137. **Påmeldingsfrist er 18. oktober** – etteranmelding etter 18.okt. tillegg kr.100.

Kontaktpersoner: Gunnar Pedersen tlf. 975 21 144 eller Asbjørn Ringstad tlf. 957 89 519

Mail: lorenskog.friidrett@gmail.com eller gunnape@online.no

42. Vinterkarusellen 2014-2015

løp	dag	dato	kl	arrangør	sted	lengde
1	lø	25.okt.	14:30	Lørenskog FIL	Fjellsrud skole	5.9 + 21,1 km*
2	lø	8.nov.	14:30	Sørum IL	Sørum skole	5,0*
3	lø	29.nov.	14:30	Romerike Runners team	Løvenstad	3,0**
4	lø..	27.des.	14:30	Ull/Kisa IL	Jessheim friidrettsstadion	7,0
5	lø	3.jan.	14:30	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen vg.skole	8,0
6	lø	17.jan.	14:30	Fet FIK	Østersund Ungdomsskole	9,0
7	lø	31.jan..	14:30	Haga IF	Haga stadion	10,0*
8	tors.	12.febr.	18:30	Raumnes og Årnes IL	Årnes skole Årnes	3,1
9	tors.	26.febr.	18:30	Romerike Runners team	Lillestrøm stadion	7,0
10	lø	7.mars.	14:30	Lørenskog FIL	Lørenskoghallen	5,0*

*KONTROLLMÅLT LØYPE

** MOTBAKKELØP