



# Vinterkarusellen på Romerike 2010-2011

Lørenskog Friidrettslag (LFIL) innbyr til den 38. vinterkarusellen.  
10 løp i perioden november 2010 – mars 2011.

Tre av løpene er tilrettelagt med tanke på å kunne oppnå gode tider på "offisielle" distanser; det gjelder halvmaraton i 1.løp, 5 km i 2.løp, og 10 km i 7.løp. Vi har også et motbakkeløp. Klasseinndelingen følger Kondis og NFIFs klasseinndeling på lange løp, med klasser fra 12 år.

De som ikke ønsker tidtaging blir registrert i sine ordinære aldersklasser – samme ordning som i RBIRs sommerkarusell. Disse har fri starttid, noteres som fullført når de kommer i mål og noteres i resultatlista med tiden 99.00. Det er dermed mulig å gå i noen løp og løpe på tid i andre løp – må ikke varsles på forhånd.

Ytterligere informasjon vil komme på:

[www.kondis.no/romerike](http://www.kondis.no/romerike) og

[www.lorenskogfil.no](http://www.lorenskogfil.no)

løp	dag	dato	kl	arrangør	sted	lengde
1	lø	30.okt.	14:30	Lørenskog FIL	Hammer skole Lørenskog	21,1* + 5.0
2	lø	13.nov.	14:30	Sørum IL	Sørum skole	5,0*
3	lø	4.des.	14:30	Romerike Runners team	Løvenstad	3,0**
4	tors.	30.des.	18:30	Ull/Kisa IL	Jessheim stadion	7,0
5	lø	8.jan.	14:30	Aurskog-Høland FIL	Bjørkelangen vg.skole	8,0
6	lø	22.jan.	14:30	Fet FIK	Østersund Ungdomsskole	9,0
7	lø	5.febr..	14:30	Haga IF	Haga stadion	10,0*
8	tors.	17.febr.	18:30	Raumnes og Arnes IL	Arnes skole Arnes	3,1
9	tors.	3.mars.	18:30	Romerike Runners team	Lillestrøm stadion	7,0
10	lø	12.mars.	14:30	Kløfta IL	Kløfta stadion	5,0



## Klasser, likt for kvinner og menn, alder pr 2011:

12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år, 23-34 år, 35-59 år osv 5-årsklasser så langt det er deltagere.

Alle som fullfører 5 løp får liten vase, alle som fullfører 8 løp får stor vase.

## Påmelding med navn, klubb/bedrift og fødselsår sendes:

LFIL VINTERKARUSELLEN, Pb. 402, 1471 Lørenskog

Startkontingent: Under 18 år: kr 300 Øvrige kr 400 Kondismedlemmer får kr 25 i avslag, dvs 275,-/375,- (enkeltløp løpsdagen kr 100 for alle)

**Påmeldingsfrist er 22. oktober** – etteranmelding tillegg kr. 100,-

## Kontaktpersoner:

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

1644 14 44137

Navn	Lag / Bedrift	Mobiltelefon	Kjønn M/K	Født år	Kondismedlem

LFIL VINTERKARUSELLEN

Postboks 402  
1471 Lørenskog

1644 14 44137