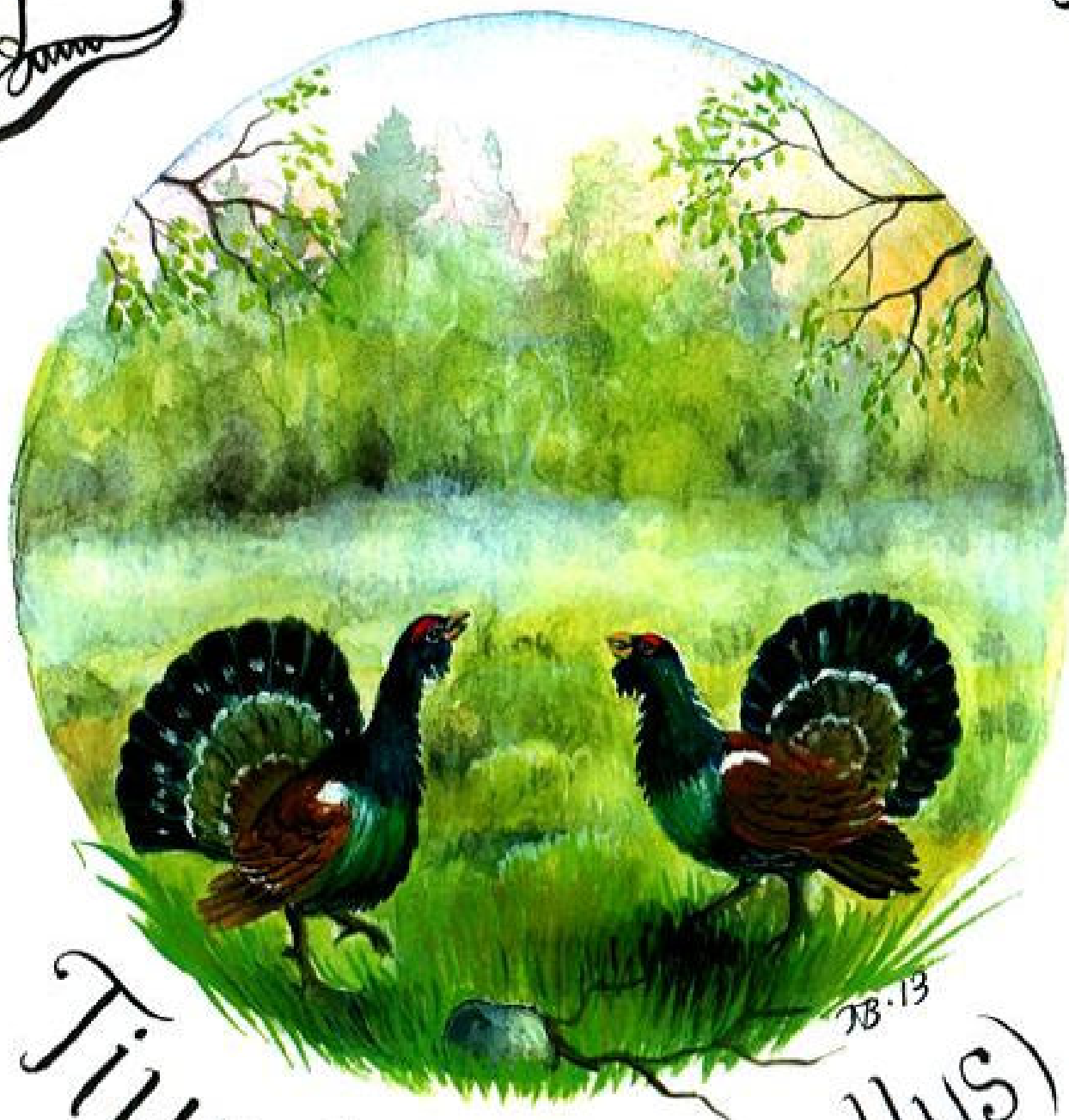


# LANGTRAMPEN I NANNESTAD 2013



Tiur (Tetrao urogallus)

JB-13

## Langtrampen 2013 Fastløypekarusell i Nannestad

For 34 gang inviteres det til Langtrampen i Nannestad. Strukturen har forandret seg gjennom årene, men det flotte karusellnavnet er beholdt. I 2011 startet vi opp med en barnekarusell som viste seg å få stor suksess. Vi fortsetter derfor med dette (se egen invitasjon).

I dag har Langtrampen to faste valgfrie distanser. Det 2 og 4 løp arrangeres kun i den korteste løypa. Fastløypenes fordel er at hver enkelt løper eller gående kan "konkurrere med seg selv" gjennom hele sesongen, også fra år til år. Det må fullføres 3 av 4 løp for å få godkjent hele karusellen.

I 2007 startet vi opp med en såkalt trim/gå klasse uten tidtaking. Deltakerantallet øker også her fra år til år. Verdt å merke seg er at denne klassen alltid starter ca 15 minutter før de som skal løpe. Samtlige arrangement har start og mål fra **Preståsen Skole**.

### Løpsdatoer.

Dag	Dato	Start kl	Navn	Lang løype	Kort løype
Tors	23.05.13.	18.15 (trimklasse) 18.30	Preståsrunden Rondanestien	10	6 6
Tors	13.06.13.	18.15 (trimklasse) 18.30	Preståsrunden Preståsrunden		6 6
Tors	22.08.13.	18.15 (trimklasse) 18.30	Preståsrunden Rondanestien	10	6 6
Tors	12.09.13.	18.15 (trimklasse) 18.30	Preståsrunden Preståsrunden		6 6

### Løypebeskrivelse:

#### *Rondanestien (lang løype)*

Denne løypa har en total lengde på ca 9,5 km. Løypa starter med 2,5 km asfalt, så følger 2 km grusvei før man kommer på sti.

Løypa er stort sett flat men mot slutten er den noe småkupert.

Alternativ løype er den såkalte "Bidsler runden" som er ca 9 km (asfalt, grus og noe sti).

#### *Preståsrunden (kort løype)*

Løypa har en total lengde på 5,7 km. Den starter med 1,5 km asfalt, resten grusvei og sti med vekslende kupering.

### Klasseinndeling:

Klasseinndelingen er tilpasset NFIF's og bedriftsidrettsforbundets regler:

0-10 år, 11-16 år, 17-20 år, 21-34 år, 35-39 år, 40-44år, 45-49 år osv.

### Startnumere:

Det startnummer du får utdelt ved første konkurranse brukes under hele karusellen.

### Startkontingent:

Kr 350,- Dersom du ikke ønsker plaketten betaler du kr 300,-. Et enkelt løp koster kr 100,-

### Påmelding:

Send e-post til Odd Blakkisrud: [odd.blakkisrud@springtimetravel.no](mailto:odd.blakkisrud@springtimetravel.no)

Startkontingent sendes : Odd Blakkisrud, 2030 Nannestad. **Bankgiro: 1203 40 39052**  
**Merk innbetalingen med "Langtrampen 2013".**

**Påmeldingsfrist: 20.mai.**

Påmelding kan også skje ved starten i et av de tre første løpene. (**Oppmøte i god tid før start**).

Oppgi klasse, fødselsår, adresse og evt. klubb ved påmeldingen.

### Premiering:

Alle som fullfører 3 av 4 løp tildeles karusellens keramikkplakett. Disse plakettene er nummererte og laget av Nannestads lokale kunstner, **Toril Blakkisrud**.

Det er nytt fugle-natur motiv fra løypa hvert år. Med andre ord: Disse premiene er en samleserie med stor verdi, og veldig populære blant deltagerne. Årets motiv ser du på framsiden av innbydelsen.

### Opplysninger fåes hos:

Odd Blakkisrud	Tlf: 63 997511	Mobil: 90 732491
Jan Pay	Tlf: 92 015446	93 026718

Resultater og annen info blir lagt ut på [www.kondis.no](http://www.kondis.no) (Romerike).

### Premieutdeling:

En svært så hyggelig premieutdeling med kaffespleis og utlodning vil bli arrangert i **Moreppen Grendehus tirsdag 17.september kl 19.00.**

*Vi ønsker alle gamle og nye løpere,  
joggere, gående og trimere hjertelig velkommen!*



**Toril Keramikk**  
Keramikk • Porselen • Glass • Smykker

Toril Nossun Blakkisrud  
Kunstbåndverker

Postboks 152 • 2031 Nannestad  
Tlf 63 99 75 11 • Fax 63 99 83 92  
Verksted: Minkva 2 • Freståsen





# LANGTRAMPENS BARNEKARUSELL 2013.

Det inviteres med dette til Langtrampens barnekarusell 2013.

<b>1. løp:</b>	Preståsen skole torsdag 23.mai	kl 18.00 (ca 250 m)
<b>2. løp:</b>	Preståsen skole torsdag 13.juni	kl 18.00 (ca 500 m)
<b>3. løp:</b>	Preståsen skole torsdag 22.august	kl 18.00 (ca 300 m)
<b>4. løp:</b>	Preståsen skole torsdag 12.september	kl 18.00 (ca 700 m)

**NB!** I et av løpene kommer det til å være innlagt et eller flere hinder.

**Klasseinndeling:** 0 - 4 år, 5 - 9 år,  
10 åringer og eldre ønskes velkommen til å delta i  
Langtrampens trimkarusell (ca 5 km) med starttid kl 18.15

**Startkontingent:** Kroner 200,- (gjelder som kontingent for alle fire løpene).

**Påmelding:** Påmelding - registrering ved 1.løp. Obs! Mot opp i god tid!

**Premiering:** T- shirt (fra Sodexo Dæhlie løpet).  
• Iskrem etter hvert enkelt løp.  
• Overraskelse til de som fullfører 3 av 4 løp.  
• Flott premie til de som fullfører 3 av 4 løp.

Premieutdeling arrangeres etter siste løp (12.september).

For ytterligere informasjon kontakt: **Odd Blakkisrud** tlf: 90732491  
odd.blakkisrud@springtimetravel.no

