



Sigurd Fremos Minneløp Langmyra Fristil

Fra 12år - Senior

Søndag 3.januar 2016 kl.11.00
Langmyra Skistadion



- Start:** Langmyra Skistadion, ved Vassfjellets fot.
TUR: K/M 17- Senior: 11:00
J/G 12-16 år: 11:10
TRIM: fra kl.10:00
- Stilart:** Fristil
- Distanser:** **TUR:** J/G 12-16 år: 10 km
K/M 17- Senior: 15 km
TRIM: 10 km eller 15 km
- Påmelding:** Via minidrett.nif.no **Frist: 01.01.16** (etteranmelding renndagen kl. 09:00-10:00)
- Emit-brikker:** Løpere som ikke er påmeldt med brikke vil få leiebrikker utdelt sammen med startnummer. Brikkeleie er 25,- Brikkekontroll før start.
- Startkontingent:** **TUR:** Forhåndspåmelding: 12-16 år: 150,- 17-Senior: 200,-
Etteranmelding 12-16 år: 200,- 17-Senior: 300,-
TRIM: 100,- (Familie 200,-)
- Engangslisens: 13-25 år: 60,-/ 26 år og eldre: 150,-
- Premiering:** J/G 12-16 år: Gavekort fra Sportshuset Melhus.
K/M 17år-Senior: Gavekort fra Sportshuset Melhus, beste kvinne og mann:
1.plass: 2000,- 2.plass: 1000,- 3.plass: 500,-
Spurtpris: 500,-
TUR og TRIM: Uttrekkspremier.
- Kiosk:** Langmyra Skistadion (det er dessverre ikke dusjmuligheter i skihytta)
Rennkontor: Langmyra Skistadion
Rennleder: Anders Holte
Info og resultat: www.flail.no **Facebook:** [Sigurd Fremos Minneløp](https://www.facebook.com/SigurdFremosMinnelop)

VELKOMMEN!



FLÅ IDRETTSKLUBB