



VERDAL
FRIIDRETTSKLUBB



**Invitasjon til
"MEKKEN OPP NED"
Torsdag 1. september kl. 18:00.**



Verdal Friidrettsklubb inviterer til 4. utgave av Mekken OppNed og Verdalsmesterskap i Terrengløp.

Ved å tilby publikumsvennlige løyper og et barnevennlig område håper VFIK på stor deltakelse fra Verdal og omegn.



VERDAL FRIDRETTSKLUBB



Løypelengder:

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| ➤ Gutter/jenter 0 – 6 år | 300 meter (med fartsholder) |
| ➤ Gutter/jenter 6 – 8 år | 300 meter (med fartsholder) |
| ➤ Gutter/jenter 9- 10 år | 600 meter (med fartsholder) |
| ➤ Gutter/jenter 11 -12 | 600 meter |
| ➤ Gutter/jenter 13-16 år | 800 meter |
| ➤ Gutter/jenter 17 – 19 år | 1600 meter |
| ➤ Menn/kvinner senior | 1600 meter |
| ➤ Mosjonsklasse u/tid | 1600 meter |

Påmelding:

- Kjetil Vatne, vatnekjetil@gmail.com, tlf 934 17 180
- Oppgi navn, fødselsår og klubb



Påmeldingsfrist:

- Onsdag 31. August
- Etteranmelding løpsdagen senest kl. 17.30

Påmeldingskontingent:

- Alle aldersklasser– kroner 50,- Betales kontant ved oppmøte.

Servering

- Gratis saft og bananer til deltagere.
- Kaffesalg.

Parkering

- Begrenset mulighet for parkering i Mekken.
- Deltagere oppfordres til å benytte offentlig parkering på Øra.