

Langtrampen 2021

Fastløypekarusell i Nannestad

For **42 gang** inviteres det til Langtrampen i Nannestad. Strukturen har forandret seg mye gjennom årene, men det flotte karusellnavnet er beholdt. I 2011 startet vi opp med en barnekarusell som viste seg å få stor suksess. (Se egen invitasjon til barnekarusellen).

Langtrampen har i mange år bestått av to valgfrie distanser. I tillegg har vi de siste årene kunnet tilby en miniløype på 2 km. Fastløypenes fordel er at hver enkelt løper eller gående kan "konkurrere med seg selv" gjennom sesongen, også fra år til år. Det må fullføres 2 av 3 løp for å få godkjent hele karusellen.

Vi har også en trim-gå klasse uten tidtaking. Trimklassen starter ca 15 minutter før de som skal løpe. Karusellen har start og mål fra Preståsen Skole.

OBS! I år ønskes også funksjonshemmede velkommen da vi kan tilby en godt tilrettelagt løype.

Løpsdatoer.

Dag	Dato	Start kl	Navn	Lang løype	Kort løype	Mini løype
Tors	24.06.21.	18.15 (trimklasse)	Preståsrunden		5,6	
		18.30	Bidslerrunden + Preståsrunden	10,5	5,6	2
Tors	26.08.21.	18.15 (trimklasse)	Preståsrunden		5,6	
		18.30	Preståsrunden		5,6	2
Tors	16.09.21.	18.15 (trimklasse)	Preståsrunden		5,6	
		18.30	Bidslerrunden + Preståsrunden	10,5	5,6	2

Løypebeskrivelse:

Bidsler runden + Preståsrunden (lang løype):

Denne løypa har en total lengde på ca 10,5 km. Løypa starter med 1 km asfalt, så følger 2 km grusvei (berg og dal) før man kommer på sti/kjerrevei. En bratt stigning før man kommer inn på lysløypa ned mot målet ved Preståsen skole.

Preståsrunden (kort løype)

Løypa har en totallengde på 5,6 km. Den starter med 1,5 km asfalt, resten grusvei og sti med vekslende kupering. En bratt stigning før man kommer inn på lysløypa ned mot skolen.

2 km løypa:

Flat løype som går på asfalt gjennom boligstrøk på Preståsen –Prestmosen.

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.

Startnummer:

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

Startkontingent:

Hele karusellen koster **kr 350,-** Et enkelt løp koster **kr 200,-**

Påmelding:

www.deltager.no (søk Langtrampen) **frem til 23.06.2021.**

Etteranmelding før start (møt i god tid).



Premiering:

Alle som fullfører minst 2 av 3 løp tildeles karusellens plakett.

For ytterligere informasjon kontakt:

Odd Blakkisrud Telefon: 90 732491 odd.geir.blakkisrud@gmail.com

Resultater og annen info vil bli lagt ut på www.kondis.no (Romerike).

Premieutdeling:

En svært så hyggelig premieutdeling med kaffespleis og utlodning vil bli arrangert i **Moreppen Grendehus**. Dato for dette vil bli kunngjort senere.

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



reklame-huset.no
alt innen reklame

REMA 1000

KIWI mini
pris



Bavaria

