

Halden Idrettslag har gleden av å invitere til



**LØRDAG 21. SEPTEMBER 2019 FRA KL. 12.00**

Haldens eget motbakkeløp – Kanonløpet - har start på torget og innkomst på et av Fredrikstens høyeste punkter – Klokketårnet. Med en samlet lengde på 800m, og en stigning fra 2 til 122 m – blir den gjennomsnittlige stigningen ca. 14%.

Gjennom porter og trange smug fra 1600- og 1700-tallet, passerer løperne historiske steder som har vært viktige i forsvaret av byen og landet.

Ved målgang er det en flott panoramautsikt utover byen og Iddefjorden med Sverige i bakgrunnen.

Underlaget vil være asfalt, grus og brostein.

#### **BARN 0-11 ÅR**

Tidtaking, men ingen rangering.

#### **12 ÅR OG OVER**

Deltakere fra 12 år har tidtaking og rangering. Klasseinndelingen er denne:  
12 /13 – 14/15 – 16/17 – 18/19 – 20/22 – 23/39 – deretter 5-årsklasser.

#### **PREMIER**

Deltakermedalje til alle. Gavepremie til beste jente og gutt 12 år – 15 år, og til beste kvinne og mann fra 16 år og over.

## PÅMELDING

Påmelding på EQ Timing [www.eqtiming.no](http://www.eqtiming.no) fra 26.09.2019, eller lenke til påmelding på våre hjemmesider <http://halden-il.idrettenonline.no> og på Facebook: Halden IL

Påmeldingsfrist: 20.09.2019

kl. 23.59

Påmelding i sekretariat Halden torg (sydsiden) Løpsdagen kl. 10:00 – 11:30

## STARTNUMMER

Utleveres i sekretariatet på Halden torg, lørdag 21/9 fra kl.10:00 – 11.30.

## STARTKONTINGENTER

Deltakere t.o.m. 11 år kr. 50

Deltakere fra 12 til 15 år kr.100

Deltakere fra 16 år kr.150

Tilleggsgebyr påmelding løpsdagen i sekretariat: kr.50 (0-15 år),  
kr. 100 (fra 16 år og over)

## LISENS

Deltakere fra 13 år uten helårslisens fra friidrettsforbundet betaler engangslisens på kr 20. Fra 16 år er lisensen kr. 30. Denne faktureres sammen med startkontingenten. Barn t.o.m. 12 år betaler ikke lisens.

## BETALING

Faktura på startkontingenten sendes per e-post. Se for øvrig betalingsbetingelsene ved påmelding hos EQ Timing.

Ved påmelding løpsdagen i sekretariat Halden torg: VIPPS eller kontant betaling.



Foto: Bjørn Johannessen/Kondis

## Oppbevaring av yttertøy

Det er muligheter for tøyoppbevaring i sekretariatet.

## Toaletter

Det er offentlig toalett på torget.

## Program lørdag 21/9:

Kl. 10:00 – 11:30 Påmeldinger og utdeling av startnummer

Kl. 12:00 Start deltakere 0–15 år

Kl. 12:15 Start deltakere 16 år og over

## Kontaktpersoner

Gjermund Tønnesen 917 42 034 [gjermundat@gmail.com](mailto:gjermundat@gmail.com)

Geale de Vries 974 30 196 [gealedevries@online.no](mailto:gealedevries@online.no)



Foto: Bjørn Johannessen/Kondis

## VELKOMMEN TIL HALDENS EGET MOTBAKKELØP

### Våre Sponsorer

**SpareBank**  
ØSTFOLD • AKERSHUS



**JENSEN & SCHEELE**  
*- først og fremst service*