



BEDRIFTSIDRETTE



Finn oss på facebook:
Bedriftsidretten troms og finnmark

Kun kr.

500,-

Kom i form med **Altakarusellen 2019**

10 LØP

Gå, jogg eller løp - korte og lange løyper - med eller uten tid

Påmelding Altakarusellen



Gå, jogg eller løp - korte og lange løyper - med eller uten tid!

Benytt Altakarusellen til å komme i form. 12 løpsmuligheter vil bidra til å hjelpe deg til regelmessig trening. Du får tilgang til et treningsmiljø som vil inspirere til ukentlig deltakelse og etter hvert inspirere deg til å sette nye mål for din trening.

Deltakeravgift **500,-**

Kick-off Altakarusellen 2019 – torsdag 9.mai på Amfi senteret utenfor Sport 1 mellom kl 15.00 – 18.00. Hent startnummer og få 20 % avslag på utvalgte løpesko.

Hent ditt faste startnummer mellom kl 11.00-13.00 og bli med på trekning kl 13.00 av flotte premier.

Løpsdagen

Møt opp til start med ditt faste nummer på brystet, ferdig oppvarmet.

Altakarusellen benytter elektronisk tidtaking (chip på limt startnummeret som deltaker benytter på alle løpene). Ved målpasering blir tiden automatisk registrert og lagt ut på nett (www.eqtiming.no)

Siden løpene resultatmessig er uavhengig av hverandre, er det også mulig å melde seg på gjennom hele karusell-perioden. Ber i så fall om at du melder deg på innen kl. 16.00 løpsdagen.

Påmelding Altakarusellen 2019 via
www.bedriftsidretten.no/troms



Aktivitetene passer for både nybegynnere og viderekomne

Bedriftsidretten i Alta har også andre spennende aktivitetstilbud

Bedriftsidretten i Alta har også andre spennende aktivitetstilbud

BLI SPREKERE Enkel og svært effektiv treningsform som passer for voksne som ønsker å komme i gang med regelmessig styrketrening (Bli sprekere styrke) og kondisjonstrening (Bli sprekere puls). Dame- og miksparti. Oppstart av nye partier vinter (rett etter nyttår) og høst. Alle instruktørene er utdannet innen fysioterapi.

FOTBALL Seriespill og turneringer utendørs og innendørs. 7'er- og 5'er-fotball

ALTAKARUSELLEN Løpekarusell med korte og lange distanser i hvert løp. Løp, jogg eller gå, med eller uten tidtaking – velg selv.

ALTA SKIKARUSELL Skikarusell i Kaiskuru torsdager (med-/ uten tid) og Gakori (u/ tid og i lettere løyper)

SARVES Opp&Ned Toppturkarusell i alpinanlegget i Sarves Alta. Oppstart 11. mars. Tur- og konkurranseklasse

SYKLE TIL JOBBEN AKSJONEN 24. april - 21. juni NB Alle innbyggere i Alta kommune deltar gratis i sykle til jobben aksjonen. Bedriftsidrettens aktivitetskonkurranse med fokus på registrering av aktivitet til og fra jobb. All aktivitet teller med. Mer info finner du på www.sykletiljobben.no

LØPEKARUSELL!

Vis startnummer og få

-20%

på Nike Løpesko!

VI HAR UTSTYRET!

SPORT 1 ALTA
Markedsgata 21-25
9510 Alta
Tlf: 78 44 05 00

ÅPNINGSTIDER:
Hverdager: 10:00 - 20:00
Lørdag: 10:00 - 18:00

sport 1 Alta



BEDRIFTSIDRETTE
 TROMS OG FINNMARK

PÅMELDING:
www.bedriftsidretten.no/troms



Finn oss på facebook:
 Bedriftsidretten troms og finnmark

Kom i form med Altakarusellen 2019

Gå, jogg eller løp - korte og lange løyper - med eller uten tid

Nr	Dag/dato	Kl.	Sted	Lengde
1.	Onsdag 15. mai	19.00	Altajoggen	3,5 km / 5 km
2.	Onsdag 22. mai	19.00	Komsa runden	3 km / 6 km
3.	Onsdag 5. juni	19.00	Universitetsløpet	4,5 km / 7 km
4.	Onsdag 12. juni	19.00	Kaiskuru runden	2,5 km / 5 km
5.	Onsdag 19. juni	19.00	Øytunløpet	4 km / 7 km
6.	Onsdag 21. aug	19.00	Komsaløypa (terrengløp)	5 km / 10 km
7.	Onsdag 28. aug	19.00	Lampmyra terrengløp	5 km / 10 km
8.	Onsdag 4. sept	19.00	Kaiskuru runden	2,5 km / 5 km
9.	Onsdag 11. sept	19.00	Øytunløpet	4 km / 7 km
10.	Onsdag 18. sept	18.00	Altajoggen	3,5 km / 5 km

LØPEKURS FOR VOKSNE



Kurskvelder:

Mandag 13. mai kl 19.00 - 20.00

Mandag 20. mai kl 19.00 - 20.00

Mandag 27. mai kl 19.00 - 20.00

Trenger du ny inspirasjon og ett nytt treningsmål å jobbe mot i vår?

Da har du sjansen til å bli med på Løpekurs med Rolf Rantala og Yngve Engkvist fra AIF friidrett. Kurset består av 3 løpekvalder hvor du får tips og råd om riktig trening og bedre løpeteknikk. Kurset går over tre mandager med varighet på ca. 1 time, Løpeskolen passer for alle uansett form og nivå. Rolf Rantala og Yngve Engkvist er to velkjente skikkelser i friidrettsmiljøet med lang fartstid. God løpeteknikk og riktig trening gir økt motivasjon og virker skadeforebyggende. Løpeskolen gir deg muligheten til å komme i bedre fysisk form

OPPMØTE ALTA IDRETTSPARK, ARONES.

PÅMELDING: Janarild.hansen@bedriftsidretten.no **TLF:** 90416196 **KURSAVGIFT:** Kr.300.- betales på vipps søk opp Alta IF Friidrett, #126388

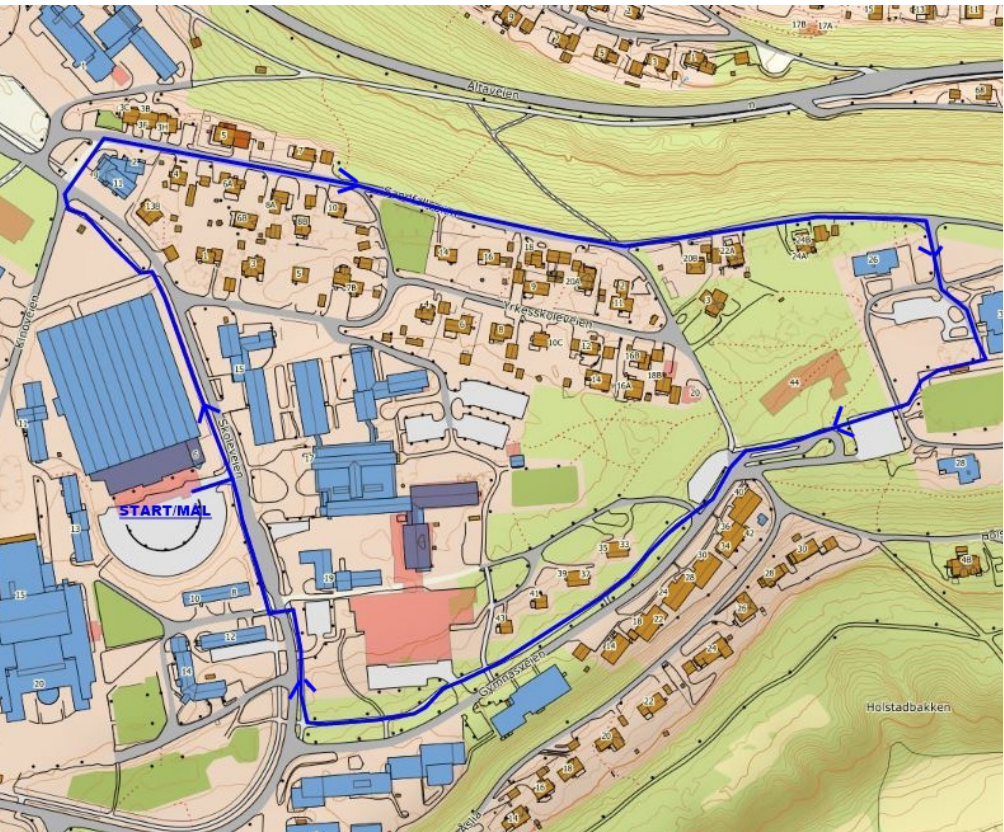
Løp nr. 1 og 10 Altajoggen



Altajoggen

Lang løype 5 km.
Kort løype 3,5 km.

Start ved Finnmarkshallen. Løypa følger langs skoleveien mot KG bygget, krysser Skoleveien og følger videre Sandfallveien. Tar til høyre ved enden av asfaltert del av Sandfallveien og følger gang/sykkelvei ved Sandfall ungdomsskole og videre langs gang/sykkelvei Gymnasveien. Sving av ved Skoleveien og opp mot Finnmarkshallen. Lang løype x 3 runder, kort løype x 2 runder. Start/mål ved parkering Finnmarkshallen. Parkeringsmuligheter ved Finnmarkshallen, samt ved Alta videregående skole, Altahallen og ved Alta rådhus.



Løp nr. 2 Komsarunden



Komsarunden

Lang løype 6 km (2 runder),
kort løype 3 km (en runde).

Start ved Komsa skole.
Løypa følger gang/sykkelvei langs Bossekoppveien mot E6. Tar til høyre ved rundkjøringen og følger videre gang/sykelsti langs Altaveien til gangvei/miljøruta Kirkebakken. Deretter på fortau langs Kirkebakken mot kryss Bossekoppveien. Løype tar til høyre ved kryss og følger gang/sykkelvei langs Bossekoppveien tilbake til Komsa skole. Start/mål ved Komsa skole. Parkeringsmuligheter ved skolen.



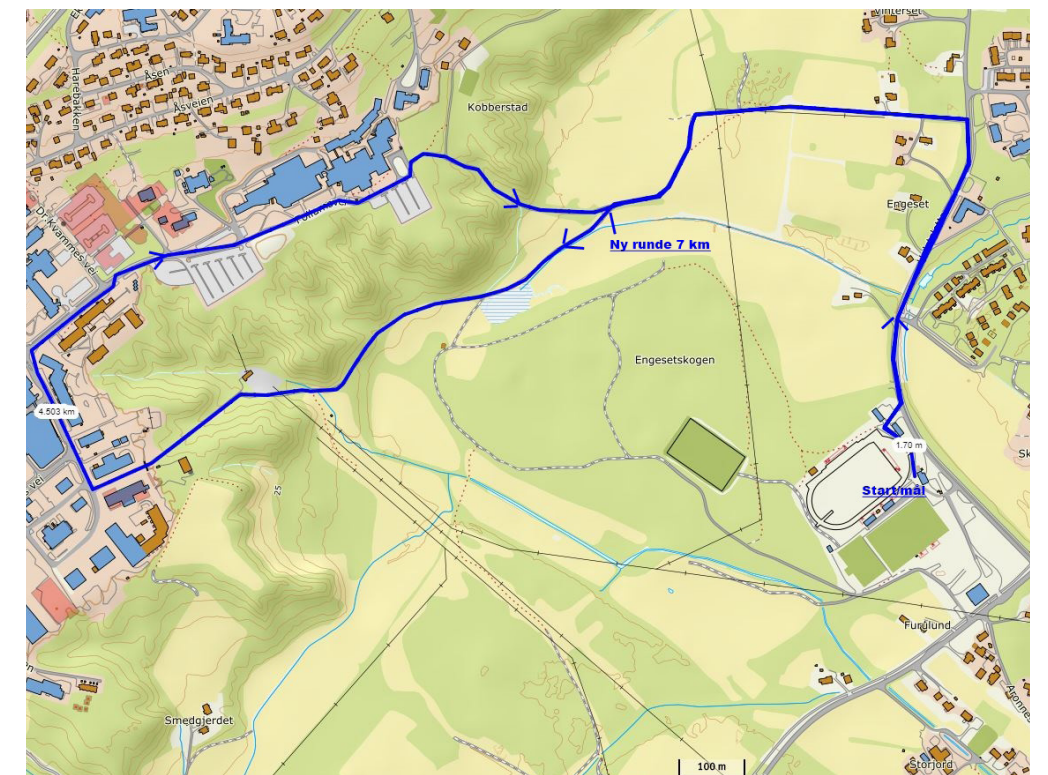
Løp nr. 3 Universitetsløpet



Universitetsløpet

Lang løype 7 km, kort løype 4,5 km.

Start ved Idrettsparken, Arones. Løypa følger gang/sykkelvei langs Holstsletta. Tar til venstre ved gang/sykkelvei (snarvei). Følger gang sykkelstien mot sentrum til Markveien. Tar til høyre ved Follumsvei mot UiT og til enden av parkeringsplassen. Følger videre gang/sykkelvei (snarvei) mot Arones. Lang løype tar av ved kryss på gangveien mot sentrum (ny runde), mens kort løype går tilbake mot Idrettsparken på Arones. Start/mål ved gressbanen/løpebanen. Parkeringsmuligheter ved Idrettsparken.



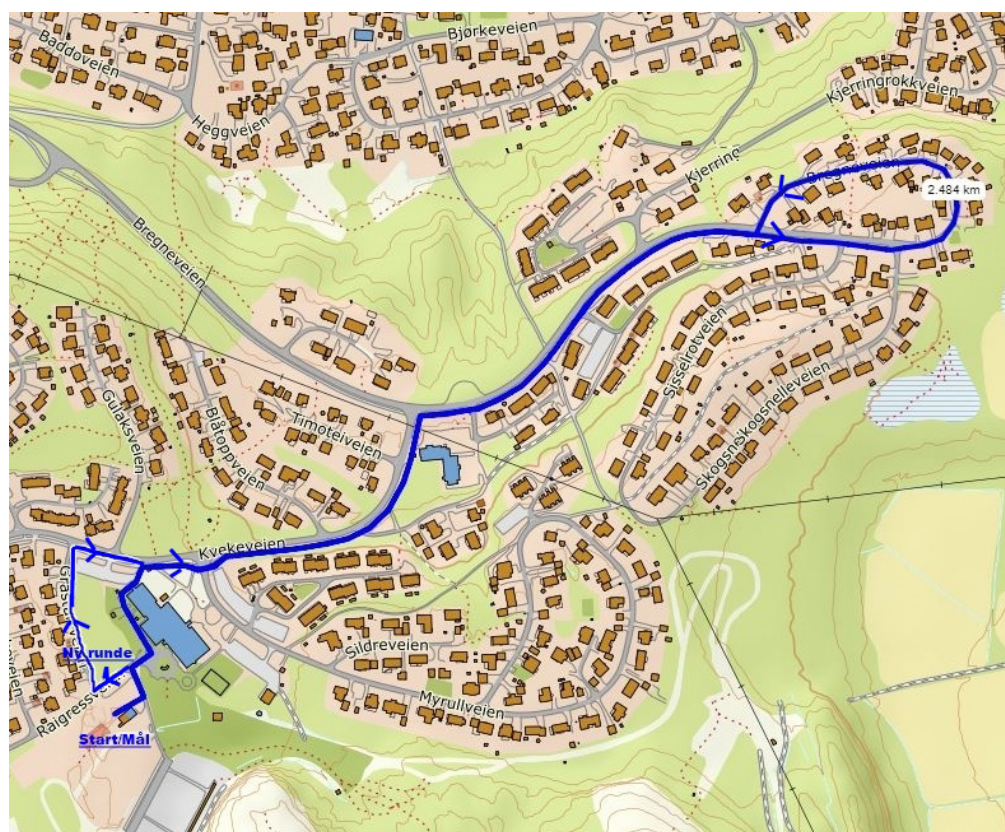
Løp nr. 4 og 8 Kaiskururunden



Kaiskururunden

Lang løype 5 km (2 runder),
kort løype 2,5 km.

Start ved Kaiskuru skistadion. Løypa følger Raigressveien mot Kaiskuru nærmiljøsentre og forbi skolen til gang/sykkelvei Kverkveien. Videre nedover mot kryss – og til høyre ved Bregneveien. Løypa følger gang/sykkelvei langs Bregneveien og videre rundt i boligfeltet. Tilbake samme vei. Parkering ved Kaiskuru skistadion



Løp nr. 5 Øytunløpet



Øytunløpet

Lang løype 7 km, kort løype 4 km.

Start ved BUL hallen. Løypa går langs Thomasbakkveien og følger den til enden. Går videre langs gang/sykkelsti mot Kautokeinoveien og følger gang/sykkelvei til brua ved Raipasvein. Vender og følger samme vei tilbake. Kort løype snur ved merke «vending 4 km». Start/mål ved BUL hallen. Parkering ved hallen/fotballbanen.



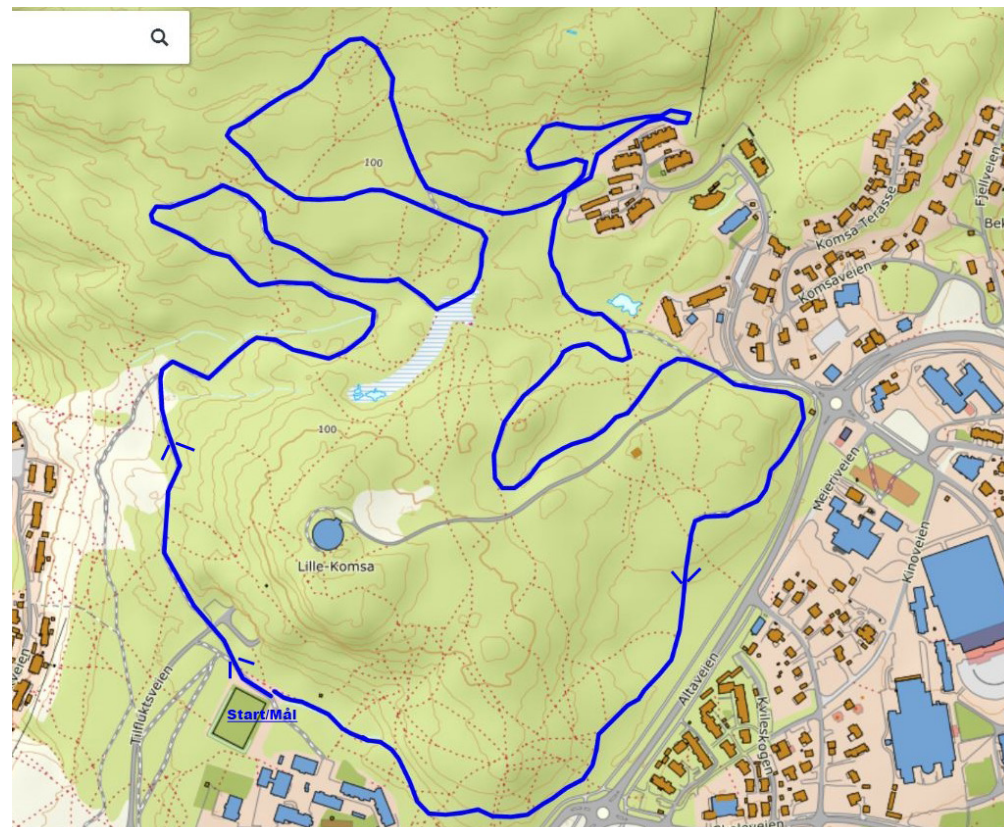
Løp nr. 6 Komsaløypa



Komsaløypa

Lang løype 10 km (2 runder),
kort løype 5 km (1 runde).

Start ved kunstgressbanen bak Komsa skole og følger hele lysløypetrase. Kort løype er merket med kort løype. Parkeringsmuligheter ved kunstgressbanen og ved skolen.



Løp nr. 7 Lampmyra terrengløp



Lampmyra terrengløp

Lang løypa 10 km, kort løype 5 km.

Start ved Bul Hallen. Løypa følger lysløypa i retning mot Øytun og Lampemyra. Vender etter 5 km (merket vending 10 km). Kort løype vender etter 2,5 km (merket vending 5 km). Start/mål ved BUL hallen. Parkeringsmuligheter ved hallen/fotballbanen.





Kick-Off Altakarusellen 2019

Torsdag 9.mai kl 15 – 18 på Amfisenter utenfor Sport1

Hent ditt startnummer til Altakarusellen 2019, og vær med i trekkingen av supre premier.

1 sett Norrøna Fjoro jakke/bukse verdi kr 5000.-

Vi trekker også ut løpesko til verdi a kr 1000 blant deltakerne. Sko kan hentes på Sport1 Alta

Møt opp på Sport 1 Alta, og du få hjelp til å finne løpesko som passer deg.

Bilder: Kaisa Sandstrøm daglig leder Sport1 Alta med premier som du kan vinne ved å møte opp på Kick-off Altakarusellen 2019.