



Holmsbu IF

Rødtangen Rundt - 2019

**Lørdag 6. juli, start fra Sletta
(HIF Hjemmebane)**

Barneløpet med start kl. 13:00

Velg mellom 400 meter og 800 meter

Hovedløpene med start kl. 14:00



Vi ber deltakerne om å stille opp i god tid, gjerne en time før start. Siste registrering 13:45

- 4 KM** - Løypen går på grusvei / skogsti
- 10 KM** - Løypen går på grusvei (20%), asfalt (70%), skogsti (10%)
- 16 KM** - Ganske krevende løype på grusvei (40%), skogsti (60%)

Klasseinndeling:

Deltakere yngre enn 10 år er velkommen til å løpe 4 KM, men vil ikke falle inn under egen klasse.

- 10 - 11 år (Kun 4 km)
- 12 - 13 år (yngste klasse 10 km)
- 14 - 15 år
- 16 - 17 år
- 18 - 19 år
- 20 - 22 år
- 23 - 39 år
- 40 - 44 år
- Alle påfølgende er 5-årsklasser

Priser:

- Barneløp: 30,- NOK
- 4 KM: 165,- NOK
- 10 KM og 16 KM: 275,- NOK

Lisens, om aktuelt: 30,- NOK

Meld deg på via [linken](#) på Holmsbu IF sin hjemmeside

VELKOMMEN!

4 KM



10 KM



16 KM

