



© Foto: Per Inge Østmoen

Bøler IF Friidrett
inviterer til

Lørdag 13. sept.
2008



I TERRENGLØP

OG

UM I TERRENGLØP

– lange løyper



www.bif-friidrett.no



Våre hovedsponsorer:



Bydel
Østensjø

Kulturbydel Østensjø
støtter idretten

NM OG UM I TERRENGLØP LØRDAG 13. SEPT. 2008

Bøler IF Friidrett ønsker velkommen til NM og UM i terrengløp 2008, lang løype for juniorer, seniorer og veteraner. Mesterskapet innledes med en åpningsseremoni kl. 12:00 og starten for de første klassene går kl. 12:15.

DISTANSER

NM	Kvinner junior (18-19 år)	4 km
	Kvinner senior	6 km
	Menn junior (18-19 år)	6 km
	Menn senior	10 km

UM	J/G 15 år	4 km
	J/G 16 år	4 km
	J/G 17 år	4 km

VETERAN

	Menn veteran 35-49 år	10 km
	Menn veteran 50 år og eldre	6 km
	Kvinner veteran 35-49 år	6 km
	Kvinner veteran 50 år og eldre	4 km

PÅMELDING

Påmelding skjer via våre NM-sider www.bif-friidrett.no/nm, hvor du finner siste informasjon om NM-arrangementet. Startkontingenten er 150 NOK pr. deltaker, og settes inn på følgende konto: Bøler IF Friidrett ved Jarle Lome, nr. 0536.35.98554.

Påmeldingsfristen er den 3. september.

Seniorene og klassen mellom 35-49 år stiller samtidig til start. Etter løpet vil vi publisere en resultatliste for samtlige seniorer, og det vil bli klassevise resultatlistene. De beste veteranene har mulighet til å konkurrere i seniorklassen i tillegg til veteranklassene.

NB: Vær oppmerksom på at veteranløpere som ønsker å konkurrere i to klasser må påmeldes både i sin veteranklasse og i seniorklassen.

TIDSSKJEMA

Tidsskjema for NM-arrangementet vil være å finne på www.bif-friidrett.no/nm. Sjekk i tiden før arrangementet, da nettsidene oppdateres jevnlig med nyeste informasjon.

LØYPETRASÉ

NM-løypa er lagt i vakkert skogsmiljø i Østmarka, og har start og innkomst ved Bøler IFs klubbhus ved Haraløkka på Bøler.

ADKOMST

Bøler ligger i utkanten av Oslo by, men er sentralt beliggende med adkomst via både buss og T-bane i tillegg til bilveier som går til parkeringsplass like ved Haraløkka. Stoppestedet for buss og T-bane er Bøler, med ca. 12 min. gange til Haraløkka og klubbhuset. Fra Oslo sentrum til Bøler er det med T-banen under 20 min. reisetid.

OVERNATTING

I Oslo finnes et stort antall overnattingssteder, og det vil være enkelt å få overnatting i forbindelse med NM.

FLERE OPPLYSNINGER

Dersom du ikke skulle finne den informasjonen du søker på våre internetsider, kan du kontakte følgende personer:

Leder Per Inge Østmoen

Tlf. 4735 2097

E-post: pioe@coldsiberia.org

Løypeansvarlig Hermann Bruun

Tlf. 9711 2790 (kl. 1600-2100)

E-post: hbruun99@online.no

