

# Velkommen til Høiås 1. mai

HØIÅSDAGEN - HØIÅSRITTET - HØIÅSSUGET KL. 11.00 - 14.30



## AKTIVITETER:

- 5 kamp som gir lodd i uttrekkspremier
- Brikkeløp
- Mini O-løp
- Postplukk (Finne riktig antall poster innenfor et område)
- Luftgevær-skyting
- Klatring i klatre-vegg Med instruktør
- Skattejakt
- Tårnbestigning
- Salg av Tur-O konvolutter (se egen sak i avisa)

**NATURSTI** fra bommen på Høiåsveien og fra Ekelimoen i lysløypa opp til Høiås (Gir rett til lodd i uttrekkspremier ved registrering)

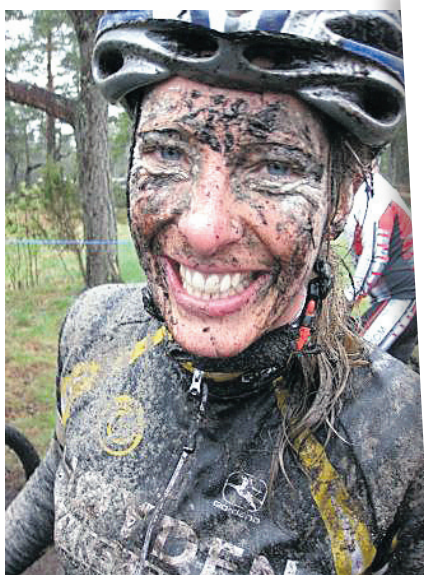
**O-LØP – HØIÅSSUGET** (Kretsløp) Fellesstart, start ved Høiåsveien, målgang på Høiås.

**HØIÅSRITTET** med start fra Hjortsberg og målgang på Høiås. Her er det både trimklasser, barneklasser og for de mer aktive mosjonistene som trener til Grenserittet.

## VINN EN SYKKEL!

Hovedpremie er som tidligere år en sykkel som trekkes ut blant deltagerne på aktivitetene i løpet av dagen.

Salg av hamburgere, pølser, vafler, brus, kaker og kaffe



**Høiåsrittet 2011**  
Invitasjon – søndag 1.mai  
Løp i Halden & Aremark ritt-karusell

Start: Hjortsberg skole, Halden  
Mål: Høiåsbyta, Halden Skiklubb

Starttider løp:

- Trim, valgfri løype: 12.00
- 35 km: 12.30
- 17 km: 12.35
- 6 km: 12.40

Planlegging:

- Innsett via HSK, hjemmesida ([www.halden.no](http://www.halden.no))
- Ettermelding minimum 1 time før start (09:00, på/0)
- Spørsmål rettes til Bjørn på telefon 95 47 43 43

Klasser:

Klasse	K10	M10
Jenteløper 0-10 år	6 km	K11 M11
Jenteløper 11-12 år	6 km	K11 M11
Jenteløper 13-14 år	17 km	K13 M13
Jenteløper 15-16 år	17 km	K15 M15
Jenteløper 17-29 år	35 km	K17 M17
Kjennetegn	35 km	K40 M40
Kjennetegn	40-49 år	K50 M50
Kjennetegn	50-59 år	K60 M60
Kjennetegn	60-69 år	K60 M60
Kjennetegn	70-79 år	K60 M60
Kjennetegn	80-89 år	K60 M60
Kjennetegn	90-99 år	K60 M60
Kjennetegn	100 år	K60 M60

Løpsdistanse:

Startklasse	Pris (kr)	Startavgift	Pris (kr)
Haldensløper (se medlemskategorier)	0	Uten tid og barn 0-10	20
Uten tid og barn 0-10 (engangs)	20	Uten tid og barn 11-16	70
Ungdom 11-16 (engangs)	50	Voksen 17-99	150
Voksen 17-99 (engangs)	200		

Løpsdistanse: 6 km løypa går stort sett rett opp til Høiås via lysløypa, 17 km og 35 km er lagt om i skogen for å gi spredning i terrenget, ca 2 km stivet. 17 km løypa har så ca. 9 km asfalt, 6 km grus og lysløype opp til Høiås og deretter ca. 2 km løypa opp på Høiås. 35 km løypa har etter 2 km i starten, 5 km asfalt, deretter 17 km grus, 5 km asfalt og lysløype opp til Høiås og deretter 17 km grus og lysløype opp til Høiås (se kart på HSK, hjemmesida).

Startnummer: Startnummer og klipp blir delt ut ved registrering påmelding.

NB! Dette nummeret skal benyttes i alle 4 rittene (ved lag av nummer koster det kr. 20).

Ansatt: Bagasje vil bli fraktet til mål. Det vil være dagg og salg av mat på Høiåsbyta.

Velkommen

