

Innbydelse treningshelg Halden 1. – 3. april 2011

Pga. av avlysningen av Norwegian Spring ønsker vi å tilby et alternativ treningsopplegg for de som fortsatt ønsker en treningshelg med gode økter både natt og dag. Terrengene vi benytter ligger nærme kysten der snøsituasjonen er en helt annen enn i Norwegian Spring-terreng på Sandbakken. Pr. i dag er det noe snø og is i terrengene, men det er fullt løpbart og den siste snøen vil sannsynligvis være borte innen denne helga.

Dette er en foreløpig innbydelse der vi tar forbehold om at det kan bli mindre justeringer. PM med løypelengder og annen oppdatert info kommer når det nærmer seg. Følg med på <http://haldensk.no>

Program

Fredag 1. april

Stafett damer, 2 etapper á ca 45 minutter, start 18:00.
Nattstafett herrer, 2 etapper á ca 50 minutter, start 20:30
Sted og kart uavklart. (kartlink for arena vil bli publisert senere)

Lørdag 2. april formiddag

Åpent treningsløp for alle, løyper på A, B, C og N-nivå.
Første start dag: 12:00
Sted og kart uavklart. (kartlink for arena vil bli publisert senere)

Egen innbydelse kommer

Lørdag 2. april ettermiddag

Forlenget mellomdistanse damer og herrer. Kan løpes som dag eller natt.
Første start dag: 17:00 / Første start natt: 20:30
Sted: Røsnes (kartlink for arena vil bli publisert senere)

Søndag 3. april

Jaktstart/Fellestart damer og herrer
Start herrer: 10:00 / Start damer: 10:10
Sted: Svalerød (kartlink for arena vil bli publisert senere)

Påmelding

Påmelding innen onsdag 30. april kl 23:59 via Palisoft.
Etteranmelding mulig ved nok kart. Ta kontakt med kontaktperson.
Lagsoppstilling kan legges inn i Palisoft innen torsdag 31. april kl. 23:59.

Påmelding stafett 1. april: <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1660>

Påmelding åpent treningsløp: **kommer**.

Påmelding individuelle treninger 2. april og 3. april: <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=1659>

Startkontingent

Kr. 120,- pr stafettlag, kr 60,- pr. individuell trening. Faktureres klubbene i etterskuddsvis.

Annet

Emit EKT-tidtaking alle økter, sannsynligvis korte avstander fra parkering til arena, ferdig preparerte kart med plastlommer, ingen premiering

Kontaktperson

Bjørn Axel Gran
elite@haldensk.no / mob: 909 55 295