

Startavgift:  
0 til 12 år  
kr 100,-

# INVITASJON TIL



## TIRSDAG 11. MAI

Start og mål inne på Lade Idr.anlegg

### Klasser

5 & 10 km mosjonsløp - med tidtaking!

5-11 år (kun 5 km). 12 - 13 år, 14 - 15 år, 16 -17, 18 - 19, 20 - 22, 23 - 39, 40 - 44, 45 - 49, 50 - 54, 55 - 59, 60 - 64, 65 - 69, 70 - 74, 75 - 79, 80+

**Vi har også tilbud: TRIM 5 km & TRIM 10 km uten tidtaking!**

### Startkontingent & Påmelding

#### Påmelding på nett er enklest

- Alder fra 0 til og med 15 år: kr 100, fra 16 år: kr 235.
- Løpere fra og med 13 år som ikke har betalt helårslisens til Friidrettsforbundet betaler i tillegg 30 kr for engangslisens.
- Påmelding på nett fra 15. april fram til 11. mai kl 09.00.
- Klikk deg inn på: <http://freidig.idrett.no/tordenskiold/pamelding-pa-nett/>

#### Gruppepåmelding

- Hver 10. løper er gratis. Fyll ut skjema på [freidig.idrett.no/tordenskiold](http://freidig.idrett.no/tordenskiold) og send på mail til [freidig@freidig.idrett.no](mailto:freidig@freidig.idrett.no) - Vi sender samlefaktura.

#### Påmelding på løpsdagen

- Fra kl 17.00 på arena. Pris kr 150/300, + lisens. Vi tar kontanter & Vipps.

Startnummer hentes på løpsdagen i Koteng Arena på Lade fra kl 17.00.

### Premiering

- Til alle nye deltakere: Tordenskioldnål
- Til de under 10 år: Diplom til alle som fullfører
- Uttrekkspremier

Premieutdeling i Koteng Arena fra kl 19.45

Resultatlistene kan sjekkes på internett under og etter løpet

*Slipp joggeskoene  
løs – det er vår!*



Klikk deg inn på  
[freidig.idrett.no/tordenskiold](http://freidig.idrett.no/tordenskiold)  
for påmelding & informasjon



Arr.: Sp.kl. Freidig