



INVITASJON

"Vårens vakraste eventyr"

VÅGEN RUNDT

for 46. gang
Torsdag 1. Mai 2014

Program:

Påmelding Mini-Vågen fra kl. 11.30.
Defilering kl. 12.00.
Mini Vågen Rundt kl. 12.30.
Start skolestafetten kl. 13.00.

Premiering MiniVågen og Skolestafetten.

Start Jenter 12 år. kl. 14.00.
Start Gutter 12 år. kl. 14.15.
Start Jenter 15 år/Damer kl. 14.30.
Start Gutter 15 år. kl. 14.45.
Start Herrer/Terrensløp kl. 15.00.

Premiering Stafett og Terrensløp.

Premiering:

Medaljer til alle i Mini Vågen/Skolestafetten.
Medaljer til dei 3 beste laga i kvar klasse.
Vandrepokal i kvar klasse.
Pokal til beste klubb sammenlagt.
Kr. 1000,- for løyperekord i kort løype.
Kr. 1.500,- for løyperekord i lang løype.
Kr. 1000,- for løyperekord terrensløp.

Startkontingent:

Mini Vågen Rundt kr. 50,- (ved oppmøte)
Skolestafetten kr. 200,-
Klasse C D E F kr. 400,-
Klasse A B G H I kr. 500,-
Tilegg ved etterpåmelding kr. 100,-

Påmelding/Betaling:

Påmelding innan 28.april:

På sportsadmin (Vågen Rundt) eller Vågstranda IL si facebookside.
Info på tlf. 951 49 161/ helge.kjersem@mimer.no
Innbetaling til konto: 3910.13.31117
Merk innbetaling med lag og klasse

Skolestafett for elever i 1.-4.klasse:

Skolestafetten består av 4 korte etapper med etappelengder 100-200 m.

Laget skal bestå av både gut og jente.

- 1.etappe – 1.klassing
- 2.etappe – 2.klassing
- 3.etappe – 3.klassing
- 4.etappe – 4.klassing

Klasseinndelinger:

Klasseinndelinger stafetten:

Klasse A. Idrettslag herrer
Klasse B. Idrettslag herrer veteran
Klasse C. Jenter 15 år (gjennomsnittsalder)
Klasse D. Jenter 12 år (gjennomsnittsalder)
Klasse E. Gutter 15 år (gjennomsnittsalder)
Klasse F. Gutter 12 år (gjennomsnittsalder)
Klasse G. Idrettslag damer
Klasse H. Bedriftsklasse menn
Klasse I. Bedriftsklasse damer

Løypebeskrivelser:

Klasse A, B:

Lang løype - 5845 meter.

1. etappe : 920m flatt/unnabakke, grus/asfalt
2. etappe : 355m flatt/grus
3. etappe : 1400m kupert/grus
4. etappe : 915m flatt, grus/asfalt
5. etappe : 690m hard motbakke, asfalt
6. etappe : 1360m svak stigning/unnabakke, asfalt
7. etappe : 205m motbakke/flatt, asfalt/grus

Rekorden i løypa :

Fræna F.I.K (1988) -16,02 min.

Klasse C, D, E, F, G, H og I:

Kort løype - 2515 meter.

1. etappe : 625m flatt/unnabakke, grus/asfalt
2. etappe : 405m svak motbakke, grus
3. etappe : 350m flatt/unna, grus/dyrka mark
4. etappe : 460m flatt, dyrka mark/grus
5. etappe : 470m flatt/motbakke, sti/asfalt
6. etappe : 205m motbakke/flatt, asfalt/grus

NYHET !!!

Terrensløp rundt Vågen:

I år også vil det og bli mulighet til å løpe rundt Vågen for enkeltpersonar. Løpet er 5845m langt. Starten vil gå samtidig med herrestafetten, kl. 15.00.

Her har vi satt ei nedre aldersgrense på 10 år, og påmelding skjer på samme måte som stafetten. Det blir premiering til de tre beste i klassene, samt alle de yngste i løpet.

Mini-Vågen er eit terrensløp for dei aller minste på marka ved skulen.

Ta turen til Vågstranda 1 mai og bli med på løpsfest for både store og små!!

Regler en må huske på...!

**Klasseinndelingene i stafettene går på
gjennomsnittsalder, og i 12 års klassene er 10
år den minste alderen vi regner på. Altså selv
om et barn er 8 år, regnes det som 10 år.**

**I dameklassene er 15 år det yngste en utøver
kan være.**

**Og ikke løp ved siden av utøverne i løpet, kun
masse oppmuntring!!**