

INVITASJON

"Vårens vakreste eventyr"
VÅGEN RUNDT

for **44.** gang
TIRSDAG 1. MAI 2012

Start og innkomst ved Vågstranda skule.

Defilering	kl. 12. ⁰⁰
Mini Vågen Rundt	kl. 12. ³⁰
Skolestafetten	kl. 13. ⁰⁰
Første start	kl. 13. ³⁰ (Jenter 12 år.)

Premiering:

Medalje til alle i Mini Vågen/skolestafett
Medalje til dei 3 beste laga i kvar klasse.
Pokal til beste klubb samanlagt
Vandrepokal i kvar klasse.
Kr. 1000,- for løyperekord i kort løype.
Kr. 1.500,- for løyperekord i lang løype.

Startkontingent:

Mini Vågen Rundt	kr. 30,- (ved oppmøte)
Skolestafetten	kr. 150,-
Klasse C D E F	kr. 300,-
Klasse A B G H I	kr. 400,-
Tillegg ved etterpåmelding	kr. 100,-

Påmelding:

Påmelding innan 27. april til :
Tlf. 712 29663/951 49 161
e-post: helge.kjersem@mimer.no
til konto: 3910.13.31117
Merk innbetaling med lag og klasse.

KLASSEINNDELING:

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

Skolestafetten for skulelever i 1.-4.klasse.

Skolestafetten består av 4 korte etapper med etappelengder 100-250 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

LØYPEBESKRIVNINGAR:

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

Støtt opp!

Vi håpar mange idrettslag vil bruke denne tysdagen på eit tradisjonelt og kjekt arrangement!

Vær med på å gjere dagen til ein flott dag der idretten får fokuset ei stund i vår datastyrte verden..