

INVITASJON TIL GJERDRUMSMILA 2010



Gjerdrum idrettslag har gleden av - i samarbeid med:



- å invitere til:

Gjerdrumsmila 2010

LØRDAG 5.JUNI 2010 KL 1300

Gjerdrumsmila er et nytt løp som ble arrangert for første gang i forbindelse med Gjerdrumsdagen 2009. Gjerdrum idrettslag har i flere år arrangert Barnas Gjerdrumsløp på Gjerdrumsdagen og ønsker nå å utvide tradisjonen til også å omfatte løp for aktive løpere og mosjonister i alle aldre. Vi ønsker at dette skal være et lokalt løp som alle føler at de kan delta i!

Gjerdrumsmila har start og innkomst i Ask sentrum. Løypa følger Åsvegen til avkjøringa til Grønlundfeltet, herfra går løypa gjennom boligfeltet opp til lysløypa. Videre løpes det på mykere underlag og i idylliske omgivelser i lysløypa; opp til A-brua, forbi Grytefossen og Lysdammen, og ned til Veståsen skole. Løypa går derfra gjennom nedre del av Bekkeberget og videre langs gangvegen tilbake til Ask.

Arrangementet er samordnet med Barnas Gjerdrumsløp slik at både store og små kan delta.

Klasseinndeling 10km:

12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18-19 år, 20-22 år, 23-34 år, 35-39 år, 40-44 år og deretter 5-årsklasser. Det vil bli egen trimklasse uten tidtaking for de som ønsker dette.

PÅMELDING

Påmelding kan skje på følgende måter:

1. ved å ringe et av disse telefonnumrene eller sende en SMS:

Kasper Nordmelan **909 31 360**

Kristin Straaberg **464 16 026**

2. ved å sende oss en e-post: [**gjerdrumsmila@gft.no**](mailto:gjerdrumsmila@gft.no)

INVITASJON TIL GJERDRUMSMILA 2010



Påmelding må inneholde :

Navn:

Adresse:

Postnummer:

Poststed:

Evt. klubb:

Tlf/mobil:

E-postadresse:

Fødselsår:

Klasse:

Betalerens navn:

Oppgi navn på den person som står som betaler av startkontingent, f.eks. via giro eller nettbank.

Det er viktig at dette blir riktig, da vi enkelt kan se hvem av deltakere det er betalt for.)

Påmelding må skje innen onsdag 2.juni 2010.

Påmelding i perioden frem til 2.6 bør fortrinnsvis skje per telefon, SMS, e-post eller internett. Startkontingent kan eventuelt betales på løpsdagen.

Startkontingenter:

10km:	kr.150
10km trimklasse:	kr.100
5km åpen klasse:	kr. 75

Betaling

Betaling skjer til konto 1623 20 06483

Alternativ kan betaling gjøres kontant på løpsdagen.



INVITASJON TIL GJERDRUMSMILA 2010

Startnummer

Startnummer hentes/selges i sekretariatet, i Gjerdrumshallen løpsdagen fra kl 10.00. Startnummer utleveres kun mot dokumentert innbetaling av startkontingent eller betaling på stedet.

Premiering

Medalje til alle som fullfører en distanse i Gjerdrumsmila.
Premiering til alle klassevinnere
Gavepremier trekkes blant de øvrige deltagerne.

Garderober/toaletter

Gjerdrumshallen, ca 250m nord for start- og målområdet

Parkering

Gode parkeringsmuligheter ved Gjerdrumshallen

Internett: www.gft.no og/eller www.gil.no

E-post: gjerdrumsmila@gft.no

Løypekart

