

Velkommen til Langstråmyrrennet 2012!

Lørdag 3. mars arrangeres **Langstråmyrrennet** for 2. gang. 88 deltagere i alle aldre deltok i fjorårets prøverenn.

Arrangørene, Bruvoll Ballklubb, Ruud Vel og Sand IF/ski satser nå på at Langstråmyrrennet skal bli en virkelig skifest i bygda vår. Det forutsetter at dere som liker å trimme/trene/mosjonere/konkurrere på ski, setter av denne dagen og blir med!

Basen for årets renn blir Ruud Grendehus – med påmelding, målgang og premieutdeling med kafe. Det betyr motsatt løyperetning i forhold til i fjor. Etter påmeldinga får løperne buss-skyss til to ulike startsteder, avhengig av den løypelengde en er påmeldt til. Alle har målgang ved Ruud. Der vil bli ordnet med parkeringsplass for anledningen.

Rennet vil ha tilbud til alle - gamle og unge – konkurranseløpere og mosjonister.

Deltagerne velger ulik løypelengde ut i fra egne ferdigheter, ambisjoner og aldre.

Lang løype starter på Korsholen. Første 5-6 km er ganske krevende opp til Langstråmyrene med drikkestasjon. Så deretter nord-vestover til Stormyra og Gjeddevatnet, tilbake til Langstråmyra og ned via Verket til Ruud. Distansen er ca. 22 km.

Mellom-lang løype starter også på Korsholen. Samme krevende 5-6m km opp til Langstråmyra og drikkestasjon. Derfra lett inn til mål via Verket. Ca 12 km totalt.

Kort løype starter på Langstråmyra. Herfra går lett løype – ca 5-6 km via Verket til Ruud. Drikke ved Verket.

Deltagerne kan melde seg på med eller uten tidtaking. Tempoet er valgfritt. Det er også valgfritt om en ønsker å konkurrere med flere enn seg selv. Du er fullverdig deltager om du bare ønsker få en fin skitur i nydelige omgivelser og flotte skispor sammen med andre.

Deltagerpremier deles ut til alle ved målplassering, samt **spesiell premie til raskeste løper** fra hvert kjønn - lang løype.

Påmelding: I Ruud Grendehus renndagen kl 11.00-12.30.

Start: På de ulike startstedene kl 13.30. Fellesstart.

Startkontingent: Deltagere med tidtaking: Kr 100,- Uten tidtaking: Kr 50,-

Velkommen til Langstråmyrrennet 2012 – ta med deg venner og hele familien!

BLI MED!