



# Malvik Idrettslag



**Friidrettsavdelingen**

## **Innbydelse til terrengløp**

**Vi innbyr til KM i terrengløp og Løkkasprinten lørdag 23.04.2005  
kl. 14.00 på Vikhammerløkka.**

**Løkkasprinten 8-12 å start kl. 14.00, ca. 400 meter med diverse hindere.**

**KM i terrengløp, start ca kl. 15.30.**

13 og 14 år: ca 600m

15 og 16 år: ca 800m

17 og 18 år: ca 1500m

Damer jun./sen. ca 1500m

Herrer jun./sen. ca 3000m

Startkontingent:

8 – 12 år; kr 50,-

13 år - senior kr 70,-

Påmelding sendes helst pr. e-mail: [janolavb@yahoo.no](mailto:janolavb@yahoo.no)

Påmelding innen: 18.04.2005.

Kontaktperson:

Jan Olav Barø

Tverrvegen 19

7560 Vikhammer

tlf.: 92843350 (dagtid)

73979050 (kveld)

Startkontingent betales til:

Malvik Idrettslag

Postboks 161

7566 Vikhammer

Kontonr. 4218 59 61669

Løpet går på flate og forhåpentlig tørre stier og på grus. Piggsko kan trygt anbefales.

**Malvik I.L.**

**Friidrettsavdelingen**