



**Sørbråten Idrettslag inviterer til
St.Hansgaloppen nr. 27
fredag 18. juni 2010 kl. 22.00
14,5 km og 8,5 km**



SIL ønsker velkommen til den 27. St.Hansgaloppen. Nå også med status som kvalitetsløp.

Løp i ditt eget tempo gjennom sommernatten.

Start er på Maridalen skole for 14,5km, og på Brekke for 8,5km. Innkomst på Maridalen skole.

Ta med familie og venner. - Det blir grilling i målområdet.

	Klasser	Alder	Fødselsår	Klasser	Alder	Fødselsår
K = kvinner	KJ og MJ	12-15 år	1995-1998	K1 og M1	16-19 år	1991-1994
M = menn	K2 og M2	20-24 år	1986-1990	K3 og M3	25-29 år	1981-1985
	K4 og M4	30-34 år	1976-1980	K5 og M5	35-39 år	1971-1975
	K6 og M6	40-44 år	1966-1970	K7 og M7	45-49 år	1961-1965
	K8 og M8	50-54 år	1956-1960	K9 og M9	55-59 år	1951-1955
	K10 og M10	60-64 år	1946-1950	K11 og M11	65-69 år	1941-1945
	K12 og M12	70+ år	tom-1940			

Alder regnes pr. 31.12.2010

Startkontingent : kr. 150,- (Begge løyper) Kondisrabatt kr. 25,-

Påmeldingsfrist: 10.juni.

Sendes til: Sørbråten IL eller pr. e-post til john-arild.holter@siemens.com

Maridalsveien 601
0890 OSLO

Kontonr: 6056 06 00863

Etteranmelding ved start fram til kl. 21.00

Påmelding må inneholde navn, fødselsdato, klasse, klubb/bedrift og antall tidl. fullførte løp.

Forespørsler: John Arild Holter, tlf 22 23 27 18

Alle som fullfører, får St.Hansgaloppens flotte medalje.
Premie til alle med 10, 15, 20 og 25 fullførte løp.

Snu arket - mer informasjon på baksiden

Premie til beste dame og herre.

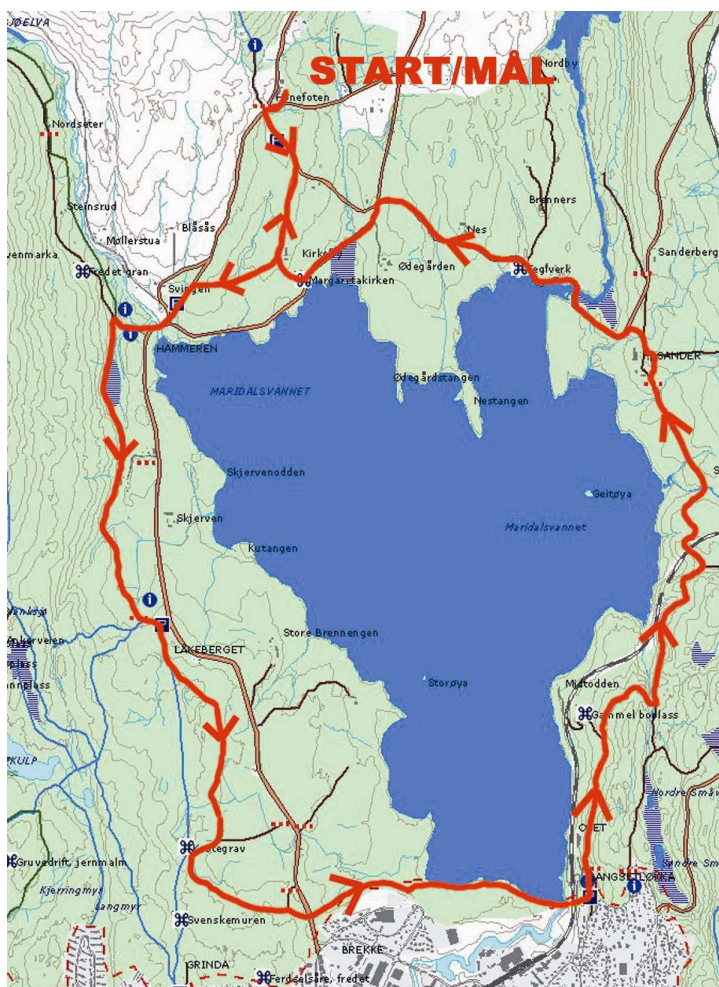
Løpsfakta:

Dag:	Fredag 18. juni 2010.
Start:	Kl 22.00, fellesstart alle klasser.
Startsted:	Maridalen skole, Gamle Maridalsvei, merket fra Hammeren i Maridalen
Mål:	Maridalen skole, Gamle Maridalsvei
Drikke:	Ved start og mål og underveis
Påmelding:	Sørbråten IL, Maridalsvn. 601, 0890 OSLO eller john-arild.holter@siemens.com
Startkontingent:	Kr. 150,- Etteranmelding: 200,- ved fremmøte på Maridalen skole.
Oppmøte:	Maridalen skole, startnummerutdeling kl 19.00-21.00 Løpere som skal delta på 8,5km blir kjørt til start som er på Brekke.
Parkering:	Hønefoten P-plass ved Maridalen skole
Garderobe og dusj:	Maridalen skole
Toalett:	Maridalen skole
Kafé/Grilling:	Vi har grill, mineralvann, kaffe, rundstykker, kaker mm. TA MED EGEN GRILLMAT
Internett:	Se terminlista på: www.kondis.no/terminlister

Løypetrasé:

14,5km:

Løypa følger hovedsakelig skogsbilveier, sti og noe langs vei på asfalt. Løypa starter, og slutter, ved Maridalen skole. Fra skolen går løypa sørover over Hønefoten p-plass. Like etter p-plassen tar løypa inn på en natursti som følges forbi kirkeruinene og til Hammeren. Videre går løypa på grusvei til Låkeberget. Fra Låkeberget på nyanlagt turvei til Brekke. (Her starter 8,5km) Derifra følger løypa anleggsveien mot Oset. Videre følger løypa grusveien på østsiden av Maridalsvannet til Sander gård. Derfra langs Greveveien / Maridalsveien til kirkeruinene, og avsluttes med samme strekning som i starten. Se løypekart.



Velkommen
Sørbråten Idrettslag