

# A.S.K-MILA 2017

## samt 5000m og halvmaraton

**Aktiv Skøyteklubb innbyr til banelangløp på Valle Hovin  
torsdag 9. mars 2017 for 33. gang**

Både "Mila" og halvmaraton går etter NSF's regler for skøyteløp mht. "trafikkreglene" på isen, langdistansemerket og gullstatuetten m.v.

**Distanser/Starttider/klasser:**

**5.000m/ 10.000m      kl.18:00      Pulje 1; 10- 12 år, juniorer og eldre**

**10.000m/ halvmaraton kl.19:00      Pulje 2; "de antatt raskeste løperne"**

**Startkontingent:**      **kr. 150,- for alle, også ASKs løpere.**  
**INNEN 8/3** til konto 9003 05 27363. Merk innbet. ASK-mila.

**Deltagermedalje:**      **Utdesles på banen umiddelbart etter målgang.**  
**Plakett for 10. gangs deltagelse (deles ut senere).**

**Påmelding:**      **VI ØNSKER PÅMELDING INNEN 8/3 for å å unngå alt skrivearbeidet etteranmelding løpsdagen fører til.**

1) Vennligst bruk vårt nettbaserte påmeldingssystem. Linken legges ut på vår hjemmeside [www.Aktivsk.no](http://www.Aktivsk.no) under Arrangementer. Tips til påmelding. Velg først klubb. Fyll deretter ut skjema. Vennligst oppgi e-post adresse. Bedrifts idretten, velg Aktiv og skriv klubb i fritekst i selve skjemaet.

2) Skriv deg opp på lista i kafeen på Valle Hovin

**Sekretariat:**      Åpent fra kl. 17:00 i Kafeen på Valle Hovin. Utdeling av løpernummer og evt. betaling av startkontingent  
Kontaktperson: Heidi Støen, mobil 414 33283.

**Vel møtt på Valle Hovin!**  
**Møt opp i sekretariatet for å hente løpernummer før start!**