

GULLKARUSELLER med klubbløp sesongen 2018-2019

GULLKARUSELL LØP		Påmelding via mail	Frist for påmelding
Gullkarusell 1	11. desember	askcupen@gmail.com	10.12.2018
Gullkarusell 2	15. januar	askcupen@gmail.com	14.01.2019
Gullkarusell 3	12. februar	askcupen@gmail.com	11.02.2019

Vi henstiller til alle om å melde på løperne på forhånd via mail innen de oppsatte datoer/klokkeslett i kolonnen "Frist for påmelding". Det sparer arrangementskomiteen for mye arbeid.

Distanser:

Gullkarusell for skøyteskolen: Distanse for Blå og Grønn gruppe er 100m. Rød gruppe kan velge mellom 100 eller 400m.

ASKs løpere i klasse Rekrutt kan gå 100 eller 400m, øvrige løpere 500m.

Kun en distanse/ et løp.

Gjennomføring:

Start Gullkarusell kl. 18:15

100m for skøyteskolen og ASKs rekrutter

400m for skøyteskolens røde gruppe og rekrutter- Speedtigers

400m fellesstart for alle som har lyst til å gå en runde uten tidtaking (ingen påmelding til fellesstarten).

Preparering/pause 15 min

Start klubbløp 500m ikke før kl. 19:00

500m 10år, 11 år, 12 år, JunC, JunB og JunA, Senior samt eventuelt påmeldte i mamma og pappaklassen

Påmelding

Vær vennlig registrer påmelding via mail: askcupen@gmail.com

Strykninger:

Hvis det kommer noe i veien så dere ikke kan stille opp likevel, gi beskjed på e-post askcupen@gmail.com

Resultater: blir publisert på hjemmesiden vår innen fredag etter løpet.

Velkommen!