



Asker skøyteklubb inviterer til Bjerkåsløpet, lørdag 30. august kl. 12.00



0-12 år	Junior/senior	Veteran* + tilrettelagt
100m time trial	200m Dobbin	200m Dobbin sprint**
Oppdeling i grupper	sprint**	Oppdeling i grupper
40m fellesstart	Oppdeling i grupper	1000m fellesstart
200m fellesstart	500m sprint	3000m fellesstart
400m fellesstart	3000m/5000m poengløp	

Vi jobber bare med tre klasser, her deler vi løperne inn i grupper etter første løp. Det gjør at alle får jevnest mulig løp hele dagen. Vi deler opp etter hastighet ikke kjønn.

Vi inndeler grupper alt etter hvor mange deltakere som melder seg på, men sikter etter 4-8 løpere i hver gruppe.

* Veteraner kan velge å gå i Senior, dersom det er ønsket

** Dobbin sprint er en runde på tid. Man får ta seg fart og går så en runde.

Påmelding til skoyteklubbasker@gmail.com innen tirsdag 26. august kl. 20.00.

Startkontingent:

0-12 år	Kr 150,-
Øvrige	Kr 300,-

Startkontingent betales ved påmelding til Asker Skøyteklubb, konto **1620.60.87351**

Premiering:



Det er full premiering i klassen 0-12 år.

I de øvrige klassene er det premie til den første tredelen i hver gruppe.

Deltakere fra fylte 13 år er selv ansvarlig for å inneha gyldig NSF-lisens eller annen gyldig forsikring. Hjelmer er obligatorisk.

For ytterligere informasjon, ta kontakt med Emil Nielsen, tlf. 96631601, eller e-post ecn-coaching@outlook.com