



# Land løpskarusell 2020



Revidert 30.01.20

**Alle onsdagsløp starter kl: 18:30, påmelding en halv time før start**

**Premier til alle til og med 12 år som deltar i minst 3 løp, og alle 13 år og eldre som deltar i minst 5 løp.**

**Startkontingent:**

**Over 80 år: 60 kr per løp. Ikke lisenskrav.**

**15-79 år: 60 kr per løp. Helårslisens, eller karusellisens kr 50. Kan delta i et løp uten lisens.**

**13-14 år: 30 kr per løp. Helårslisens eller karusellisens kr 30. Kan delta i et løp uten lisens.**

**12 år og yngre: 30 kr per løp. Ikke lisenskrav.**

**Medlemmer i Nordre Land IL og Søndre land IL - friidrett får rabatt på 10 kroner på startkontingenten.**

## Løp før sommerferien

**Onsdag 29.april: Lyngstrand Camping.**

Terrengløp 400 – 3600 m

**Onsdag 6. mai: Dokka stadion.**

Baneløp 300m, 600m og 1500m, trekamp med 60m, lengde og liten ball for barn.

**Lørdag 16. mai: Hov stadion.**

Friidrettens dag med innlagt løpskarusell. Start løpskarusell kl 13.00.

Distanser 370m/740m/2960m

**Torsdag 21. mai: Rådhuset i Hov.**

Landsstafetten m. innlagt gateløp. Start gateløpet kl 14.00.

Distanser: 400 m/750m/2400 m

**Onsdag 27. mai: Lands museum.**

Terrengløp, 300m, 800m og 3200 m

**Onsdag 10. juni: Renseanlegget på Dokka, «folkestien».**

Terrengløp. Distanser 500m/3500 m.

**Onsdag 17. juni: Grønvold mølle i Torpa**

10 og 3 km landeveisløp. Kort løype for barn.

**Onsdag 1. juli: Kråkvika Hov.**

Null-løp. To runder med minst mulig tidsdifferanse. Runder på 600m, 800m eller 1500m



# Land løpskarusell 2020



Revidert 30.01.20

## Løp etter sommerferien

### **Onsdag 19. august: Sollisvingen Dokka, 1km sør for sentrum**

5000m gateløp Dokka- Odnnes. Sykkkel for barn. Kontrollmålt løype.

### **Onsdag 26. august: Dokka stadion**

800m og 3000 m. 3 kamp for barn, løp/hopp/kast.

### **Onsdag 2. september: Ringelia stadion på Vestsida**

Terrengløp. Distanser 400-2500m.

### **Onsdag 9. september: Lands museum.**

Løp så mange runder du rekker på 20 minutter. Barn løper i 10 minutter.

Premieutdeling for karusellen.