**Søndag 4. oktober 2020**

**Ogndalstrippelen**

Alle som deltar i løpet eller trim uten tid, teller i Ogndalstrippelen. De som i tillegg har gått Sellifjellrennet på ski og Ogndalsrittet, får en spesiell premie som hentes i stevnekontoret.

Egen løype etter veg for trimmmere (ikke KM-traseen), ca 3 km. **Info:** *Normann Ryan jr. 93202223 Kjell Eriksen 93464772*

*Stein Morten Jensen: 93897779*

**PS:** I tillegg til å være et en- keltstående terrengløp, inngår Ogndalsløpet i Ogndalstrippel- en – som i tillegg består av et skirenn arrangert 16. mars, og Ogndalsrittet på sykkel torsdag

15. august.

Alle som fullfører trippelen, får en spesiell premie.

**med KM i terrengløp lang løype**

**Sted: Vålen Skistadion
Tid: Søndag 4. oktober 12.00**

**Klasser og løyper:**Jenter og gutter 12 år og yngre (ikke KM) **1 km**

Jenter 13 år, 14 år og 15 år, gutter 13 år, 14 år,
15 år, kvinner 50-54 år og eldre veteranklasser **2 km**

Jenter 16 år og 17 år, kvinner 18-19 år, 20-34 år,

35-39 år, 40-44 år, 45-49 år, gutter 16 år og 17 år,
menn 50-54 år og eldre veteranklasser **4 km**

Menn 18-19 år, 20-34 år, 35-39 år, 40-44 år, 45-49 år **6 km**

**Startkontingent**

KM-klasser: 150 kr. Etterfaktureres klubbene. 12 år og yngre: Ingen.

**Premiering**

Medaljer i gull, sølv og bronse til de tre beste i KM-klassene. Alle 12 år og yngre får i en premie.
500 kr for beste tid i den lengste løypa kvinner og menn.

**Påmelding**Online påmelding NFIFs terminliste eller e-post til normann.k.ryan@gmail.com, sms/tlf 93202223 innen 1.10 (online stenger kl 23.59). ***Ingen ettermelding i KM.***12 år og yngre påmelding e-post, sms/tlf.

***Ogndal IL Friidrett***