

For 31. gang

Bøler IF Friidrett inviterer til

NØKLEVANN RUNDT 2012

Lørdag 6. oktober

1 km barneløp, 5 km og 10 km mosjonsløp



www.noklevannrundt.no



Lørdag 6. oktober går starten i årets

NØKLEVANN RUNDT

Velkommen til 31. utgave av løpefesten for hele familien på gode skogsveier ved og rundt idylliske Nøklevann i Østmarka!



Alle foto: Per Inge Østmoen



DISTANSER	START
10 km Trim Nøklevann Rundt uten tid	12.00 til 14.00
1 km Barneløpet	13.30
5 km Mosjonsløp	14.00
10 km Nøklevann Rundt	14.05

STARTSTED

Haraløkka idrettsanlegg på Bøler, i utkanten av Oslo by. Stoppstedet for buss og T-bane er Bøler, med ca. 15 min. gange til Haraløkka og klubbhuset. Fra Oslo sentrum til Bøler er det med T-banen ca. 20 min. reisetid.

PARKERING

Parkeringsplass for Haraløkka idrettsanlegg (innkjøring fra Bølerlia og videre langs Nøklevannsveien). Gratis parkering.

GARDEROBE

Garderobe, dusj og toaletter i klubbhuset og toaletter ved klubbhuset.

PÅMELDINGSFRIST

Innen mandag 2. oktober 2012.

PÅMELDING

Via internett: www.noklevannrundt.no

STARTKONTINGENT

Innen 15. august: 5 og 10 km kr 200,-
Fra 16. aug. – 15. sept.: 5 og 10 km kr 250,-
Fra 16. sept. – 2. okt.: 5 og 10 km kr 275,-
Barneløpet kr 100,-, ingen økning i startkontingenten ved etteranmelding.
Trim kr 150,-, kun påmelding løpsdagen.
Medlemmer av Kondis får kr 25,- i rabatt på startkontingenten fordi Nøklevann Rundt er et Kondis kvalitetsløp.

Nøklevann Rundts flotte tallerken med motiv fra Østmarka kan bestilles for kr 75,- i tillegg på startkontingenten.

ETTERANMELDING

I klubbhuset på Haraløkka løpsdagen frem til kl. 13.00, kr 300,- for 5 og 10 km. Kun kontanter, ikke kort.

STARTNUMMER

Utdales i klubbhuset på Haraløkka fra kl. 11.30 løpsdagen.

PREMIERING

Deltakerpremie til alle på 5 og 10 km. Premiering av de tre beste totalt på 5 og 10 km, i tillegg premie til klassevinnere på 10 km og uttrekkspremier på 5 km. Premie til beste kvinne og mann opp bakken ved Rustadsaga. Deltakermedalje og pølse til alle som fullfører barneløpet.

KLASSEINDELING 5 KM og 10 KM

Se nettsiden www.noklevannrundt.no for mer informasjon og siste nytt.

ARRANGØR: BØLER IF FRIDRETT

Hermann Bruun Tlf: 971 12 790
Per Inge Østmoen Tlf: 473 52 097
E-post: nvr@bif-friidrett.no



Nøklevann Rundts deltager-tallerken med nytt Østmarka-motiv kan bestilles ved påmelding.



www.noklevannrundt.no