

Høstkarusellen 2011

Velkommen som deltaker på Hovin IL, Lundamo IL, Flå IL og Trønder-Lyns Høstkarusellen 2011.

Høstkarusellen er ett av flere samarbeidsprosjekt mellom ski- eller langrennsavdelingene til de ovennevnte naboklubbene. Liker du varierte uteaktiviteter, er 8 år eller eldre, sier ikke nei takk til uttrekkspremier fra Sportshuset og vil gjerne treffe likesinnede – da er muligens Høstkarusellen noe for deg. Deltakelsen er gratis. Vi ser gjerne at foreldre også stiller til start. Det er både inspirerende og miljøskapende.

Tid og kontaktperson	Start (oppmøte 17.30 for påmelding)	Sted	Aktivitet	Husk
Torsdag 01.09 Kjetil Hulsund, tlf. 95908215	18.00	Trehjørningen, Kvål (ca 2.5 km langs hovedvei etter passering Kvålsbrua)	<u>Terrengløp</u> Alderstilpassede distanser	Ta med grillmat og sitteunderlag – vi ordner med bål og grill
Mandag 05.09 Trine J. Svegård, tlf. 95744095	18.00	Hovin skole	<u>Sykkelløp</u> Vekslede underlag, fart og spenning!	Sykkel og hjelm
Torsdag 08.09 Jon Olav Røsbjørgen, tlf. 95213370	18.00 (puljestart)	Fremo (parkeringsplass ved Fremo leir, ca 6 km fra Ler sentrum)	<u>Duathlon (sykkel og løping, sammenhengende)</u> <u>1. Sykkel: 3.5 km</u> <u>2. Løp: 0.2 km-1 km i terreng (avhengig av alder)</u> <u>3. Sykkel: 1.5 km</u>	Sykkel, hjelm og sko som du kan løpe i terreng/myr med. Ta med mat og drikke
Mandag 12. 09 Per Eivind Lund, tlf. 97526701	18.00	Storvatnet, Lundamo (sving av fra E6 og kjør Lyngenveien, ca 4 km)	<u>Terrengløp</u> Glimrende trasé	Fine grill- og fiskemuligheter Mulighet for kanopadling

Velkommen!

