

# Konrad Løpet



*Der farta ikkje er viktigast*

*Helse i kvar meter*

## Minikonrad(Dalemyra): 750 m/ 350 m – 12. gong

30.april kl. 18.15: Årsklasse 2014 - 2019 utan tidtaking – 350 m

30.april kl. 18.30: Årsklasse 2009 - 2013 utan tidtaking – 750 m

30. april kl.18.45: Årsklasse 2004 - 2008 **med tidtaking** – 750 m

Startkontingent kr 50,- Deltakar-premie til alle – premieutdeling 19.00

**NB!** Påmelding før start (grendahus-kjellaren) løpsdagen. Frå klokka 17.15

## Konradløpet(Brunstad): 4500 meter – 18. gong

1.mai klokka 04.45: Aerobic and stretching

1.mai klokka 05.00: Fellesstart

1.mai klokka 05.45: Gratis frukost i Velledalen grendahus

**Premiering:** 20 prosent av deltakarane vert premiert med gåvepremiar trekt på startnummer.

I tillegg premie til tre beste dame- og herreløparar.

Konradfilm, musikkinnslag, premieutdeling og utdeling av diplom (1.gong), medaljar (3.og 6. gong), 10 års premie og 15 års premie i grendahuset.

**Startkontingent:** Born kr 100,- vaksne kr 200,- fam kr 450,- (frukost inkludert).

**Påmeldingsfrist:** 30. april kl. 16.00 (på nett). Seinare påmelding mogleg, men gir tillegg (kr 50,-) i startkontingent

**Garderobe:** Velledalen grendahus

**Startnummer-henting hovudløpet:** Velledalen grendahus 18.00-20.30 den 30.april og 04.15 - 05.00 på Brunstad (ved start) løpsdagen.

**PÅMELDING TIL:**

<http://idrettslaget.velledalen.net/>

Atle Hole tlf 70 25 07 49 – 917 43 761 – e-post:

[atlehole@online.no](mailto:atlehole@online.no)

Alf Petter Bøe 901 62 279

– Meir om Konradløpet: <http://idrettslaget.velledalen.net/>

