



Voss Idrottslag

Terrensløp

Onsdag 20. april kl. 18.00

Påmelding : I Idrottshuset frå kl. 17.00-17.45

Start : På grassletta ved elva, søraust for kunstgrasbane

Startavgift: Rekrutt til 17 år kr 20,-
Frå 18 år kr 30,-

Løyper: Rekrutt 300m - merka grøn
11 - 13 år 600m - merka blå
14 - 17 år 800m - merka raud
Frå 18 år 1600m - 2 x 800m

Neste terrensløp: vossameisterskapen onsdag 5.mai

(medaljar til rekruttar – «vossameistermedaljar» til dei 3 beste i kvar klasse)

Treningar:

Frå 10 år (2006) : Onsdag og fredag 16.00 – 17.00/17.30

Frå 14år : Onsdag kl. 17.30 – løp/mellomdistanse

Stemne (på Voss)

Onsdag 5. mai : Vossameisterskapen i terrensløp

Onsdag 11. mai: Treningsstemne

Onsdag 8. juni : Vossameisterskapen

VEL MØTT TIL TRENING OG KONKURRANSAR