



Flosta IL inviterer til:

Knoppetangsløpet 2016

Sted:	Kitron, merket fra Tverrdalsøyveien
Når:	Lørdag 31.desember
Start:	Fristart mellom 11.00 og 12.00, 5 min å gå til start
Påmelding:	Via eventor innen 30.desember
Etteranmelding:	På samlingsplass før 11.30 løpsdagen
Startkontigent:	kr 50,- for løpere over 17 år kr 30,- for løpere under 17 år
Kart/terreng:	Tverdalsøy utgitt 2013, 1:7500. Kupert kystterreng med god sikt og løpbarhet, mye stier og i år med tradisjonell post i knoppetangen.
Løyper/klasser:	Lang: 2,5 km. Kort: 1,5 km, nybegynner/trim: 1,2 km. Dame- og herreklasse i alle løyper
Kvitteringsmetode:	Emit, brikke kan lånes
Kiosk:	enkel servering av gløgg m.m

Årets siste mulighet for å slå dine konkurrenter!



