2-DAGERS DUATHLON I SØMNA.

Lørdag 28.05.2016 Rulleskirenn, klassisk, Kvitletun start. kl. 15.00 (6,2, 12,4 og 18,6km )

Søndag 29.05.16 Trælnesfjellet opp 567m . Start kl.13.00

Startkontigent: ????? Premiering??????

Deltagere må selv melde seg på i begge disipliner. Påmelding ved oppmøte 1 time før start.

Krav til 2-er rulleskihjul på klassiskski for mest mulig like forhold. Fellesstart.

Rulleskirennet går på trafikkert vei på eget ansvar, 15 år er anbefalt aldersgrense.

Hjelmpåbud.

Like klasser for begge arr. Det er selvfølgelig fult mulig å delta i bare ett av løpene.

Trælnesfjellet opp: se terminlista Kondis motbakkeløp. (dette arr. Av Sømna IL Friidrett)

Kontakt mob. 41616232 Nils Andre Reinfjord (nandr-r@online.no)

Sømna IL Ski



Rundløype på 6,2 km x 3 runder senior og Junior tot 18.6 km.