

Nordre Land IL -friidrettsgruppa inviterer til

## Dokkarunden 2025

søndag 14. september på Dokka stadion

Start konkurranseklasser kl 13:00. Start trimklasse uten tid fra kl 12:00.

Påmelding på **Vipps 587526**, med betaling av startkontingent og evt engangslisens.

De som skal delta i konkurranseklassene oppgir fødselsår og distanse.

De som skal være med i trimklasse skriver «trim barn» eller «trim voksne».

**Påmeldingsfrist for konkurranseklassene er torsdag 11. september.**

Etteranmeldinger med ekstra avgift på 50 kroner fram til løpsdagen kl. 11:30

Ikke ekstraavgift for barn.

Påmeldingsfrist for trimklassene er søndag 14. september klokka 11:30

For barneløpet; påmelding ved start.

### Klasser:

10 km:

- Konkurranseklasser menn og kvinner: 17-29, 30-39, 40-49 osv.
- Trimklasse uten tidtaking.

2,4 km:

- Konkurranseklasser gutter og jenter 11-12 år, 13-14 år, og 15-16år,
- Kvinner/menn 60 år og eldre
- Trimklasse uten tidtaking

Barneløp 3-10 år på Dokka stadion. Ikke forhåndspåmelding og ingen startkontingent for dette løpet.

### Startkontingent:

Konkurranseklasse 17 år og eldre: kr 120,- + eventuell engangslisens på **kr 30,-**

Konkurranseklasse jenter/gutter 11-16 år kr 50,- (ikke lisenskrav)

Trimklasse kr 50,- (ikke lisenskrav)

### Premiering:

Vandrepokal til beste dame- og herreløper, og pokal til raskeste jente og gutt i 2,6 km.

I tillegg gavepremier både for plasseringer og som uttrekkspremier.

Premieutdeling med gratis kaffeservering i kantina på Dokka videregående skole for deltakerne.

### Annen info:

Stevnekontor hvor startnummer hentes åpner kl 11:30.

Garderobes og dusj i Dokkahallen.

**VEL MØTT TIL EN HYGGELEG DAG I TERRENGET RUNDT DOKKA**

