



## Invitasjon til Swenormila – 14. juni 2026

**Arrangør: Nesodden IF Ski**

Nesodden IF Ski inviterer klubber, team og toppidrettsgymsnas til årets **Swenormila**, et rulleskirenn som kombinerer god konkurranse, trygg gjennomføring og en ypperlig mulighet til å teste formen tidlig i sommerhalvåret.

### ☀️ 10 km klassisk – testrenn for HL-alder og eldre

Dette rennet er lagt opp som en solid gjennomkjøring for utøvere som ønsker et tidlig sesongpunkt.

- **Dato:** 14. Juni
- **Stilart:** Klassisk
- **Rulleski:** Rullemotstand 2
- **Start:** kl. 11:00
- **Distanse:** 10 km
- **Startform:** Fellesstart
- **Aldersklasse:** Fra HL-alder og oppover

### ☀️ 4,5 km fristil for barn og ungdom

For yngre løpere tilbyr vi et **4,5 km fristilrenn** for barn og ungdom **opp til 14 år**. Dette er en fin arena for å prøve rulleskirenn i trygge og godt organiserte rammer.

### Sikkerhet og løypeforhold

Rennet går på **trafikkert vei**, og vi ber alle utøvere være ekstra oppmerksomme, og holde høyre side av veien. For å sikre trygg gjennomføring vil vi ha:

- Løpevakter langs hele traseen
- God merking og tydelig organisering
- Sikkerhetssyklister som følger grupperinger

### Uttrekkspremier

Etter målgang blir det **uttrekkspremier i målområdet**, slik at alle deltakere har mulighet til å vinne noe – uavhengig av plassering.

Vi ser frem til en dag med gode prestasjoner, god stemning og trygge rammer for både unge og etablerte løpere.

Velkommen til Nesodden og Swenormila 2026!