

O-HELG I HALDEN 16-18.APRIL 2010



16.april: Natt NM, fellesstart

17.april: Vårstafetten og Vårsprett

18.april: SOLrenningen

Norwegian Spring



Natt NM 16 april:

Løpsleder: Tom Erik Sandberg

Løypelegger: Øyvind Helgerud

Åpent for utenlandske løpere

Kart: Prestebakke Skole

Norwegian Spring 17-18 april:

Løpsleder: Hanne L. Raadal

Løypeleggere: Frauke Schmitt Gran,

Morten Westergård, Erik Axelsson

Kart: Iddefjordsfjella

Stevnesenter på Kaserna, Fredriksten med rimelig overnatting, matservering, internett, tørk og vask. (www.kaserna.no).

Idrettspriser på overnatting. Hygg deg sammen med o-venner!

Mulighet for treningsleir i forkant og etterkant av helga. Kontakt coach Kenneth Buch.

Fredag: natt NM Lørdag: kortdistanse stafett og individuelt Søndag: langdistanse. Ungdomskonkurransse, o-teknisk flott terreng, ny-revidert kart, krevende løyper, fin TIO oppkjøring!

www.haldensk.no/nattnm2010

www.norwegianspring.no