



IL Norodd inviterer til

VÅRMILA 2011

Søndag 1. Mai 2011



AAK IRV



IL Norodd ønsker velkommen til årets utgave av "Vårmila"
Søndag 1. mai med start kl. 13.00 for Ungdom/Junior/Turritt/Aktive,
samt Trim

NYTT FOR ÅRETS RITT:

- MyLaps Elektronisk tidtakningsystem
- Serveres gratis salat og pasta til deltk.
- Inngår i Orbea Cup for ungdom
- Premier trekkes på tilfeldige startnummer etter rittet



Vårmila arrangeres som et turritt/ trimritt og er åpen for alle. Konkurrer mot naboen, en kollega eller deg selv.



For to år siden var Kurt Asle Arvesen med, kanskje du blir med i år?



I Vårmila er det mulighet for alle både profesjonelle, mosjonister og bedriftslag. Her representert med en sprek gjeng fra Vestbase



Ungdoms klasser for gutter og jenter fra 13 år. Vårmila inngår i Orbea Cup, mulighet for å vinne flotte premier.



Nyttig informasjon om arrangementet:

Påmelding:	Web-basert via www.sykling.no eller www.minidrett.no Du kan også sende mail til sykling.norodd@kristiansund.com innen tosdag 28. april. Påmelding kan også gjøres ritt dagen i sekretariat mellom 10.30 og 12.00
Startkontigent:	Turritt Kr. 200,- Trim kr. 150,- Etteranmeld. Kr. 300,- / kr. 250,- Orbea Cup for ungdom: kr. 50,- + event. engangslisens kr. 50,-
Bespising:	Salat/pasta m/brød og drikke inkludert i startkontigent etter ritt.
Klasseinndeling:	Alle klasser fra 13år → Både racer og offroad kan benyttes.
Lisens:	Deltakere må forevise gyldig lisens. Engangslisens kan kjøpes ved start.
Tidtakning:	Elektronisk tidtakning, MYLAPS Sports Timing
Premieutdeling:	Gymsal inne i Frei Barneskole ca. kl. 15.00
Løypa:	Start ved Frei Barneskole. Sykler mot hovedvei RV70 hvor vi tar til venstre mot Rensvik. Ved Shell stasjonen på Rensvik tar vi til høyre mot Kvalvåg. Sykler fra Kvalvåg opp Kvalvågbakken. Sykler forbi Bjerkestrand videre mot Frei Kirke, forbi Frei-stranden. Tar til høyre på "gammelveien" opp til Flasetbakken ved Flatsetsund Møbelfabrikk opp mot Storbakken og Frei Barneskole
Høydemeter:	Løypa har 280 høydemeter pr. runde
Lengde:	M/K 15-16 år/M/K 17-19 år/Turritt 48 km (To runder) M/K 13-14 år/Trim klasse 24km (En runde)
Parkering:	Coop butikken på Storbakken, 50m fra startområde
Garderobe:	Frei barneskole
Løyperekord:	1:09:10 satt av Erik Jordahl, IL Norodd – Sykkel 2009
Vinner 2010:	Delt mellom Knut A Forstervold og Krister Hagen fra Nesset CK
Sanitet:	Røde kors vil følge rittet med ambulanse
Informasjon:	Rittleder Arne Grønseth tlf. 90984661

Følg med på klubbens hjemmeside for oppdateringer:

<http://norodd.kristiansund.com>



Løypekart:



M/K 15-16 år / M/K 17-19 år/Turritt 48 km (To runder)

M/K 13-14 år / Trim klasse 24km (En runde)

Høydeprofil:



Løypa har 280 høydemeter pr. runde

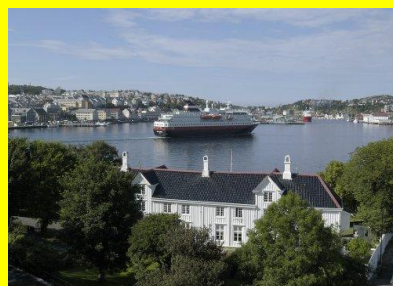


Velkommen til Kristiansund

Vi vil ønske alle syklister velkommen til Kristiansund og Nordmøre. Her er det muligheter for unike friluftsopplevelser enten til fots eller på sykkelsetet.

Nevner blant annet:

- Grip fiskevær
- Varden
- Klippfiskmuseet
- Sundbåten
- Klippfiskkjerringa
- Mellehverftet
- Petrosenteret
- Kristiansund Havn
- Atlanterhavsbadet



Atlanterhavsbadet inneholder følgende avdelinger:

- Familiebasseng · Idrettsbasseng · Helsebasseng · Velværeavdeling · Atlanten Café
- Familiebadet: · Bølgebasseng med strandsone · Lekebasseng for de minste · Boblebasseng · Strømkanal og massasjebenk · Grotte med vannfall · Klatrevegg · Rutsjebaner (familiesklie: 77 meter og en fra 3 meter ´n) Tørr-/Våtkafè: · Servering av god mat og drikke. · Kiosk.

Velkommen til Quality Hotel Grand Kristiansund

IL Norodd har avtale med Kristiansunds største og ærverdige hotell med 158 komfortable værelser. Quality Hotel Grand Kristiansunds beliggenhet er midt i sentrum. Flyplassen ligger kun 7 km fra hotellet.

1. mai tilbud for Vårmila deltakere er kr. 795,- for enkelt og 895,- for dobbelt værelse. Ved bestilling henvis til tilbud "Vårmila".

For bestilling Telf. 71 57 13 00





**Støtt våre gode samarbeidspartnere!
De støtter oss i vårt arbeid med å fremme sykkelporten
i regionen igjennom hele året:**

