



HEIÐMERKURTVÍPRAUT ÆGIS ÞRÍPRAUTAR

HLAUP – HJÓL - HLAUP

Hin árlega Hausttvípraut Ægis verður haldin í Heiðmörk sunnudaginn 14. október

Kept í flokki karla og kvenna, einnig í tveimur flokkum ungmenna 12 - 17 ára

Tvíprautin skiptist í þrjú stig

1. Hlaup: 4 km (2 hringir rauð leið) – Ungmennaflokkur 2 km (1 hringur)
2. Hjól: 15 km (2 hringir blá leið) – Ungmennaflokkur 7,5 km (1 hringur)
3. Hlaup: 4 km (2 hringir rauð leið) – Ungmennaflokkur 2 km (1 hringur)

Keppni fullorðinna hefst kl: 10:00 í Furulundi en kl: 10:30 hjá ungmennunum

Þátttökugjald **2.000 kr.** fyrir fullorðan, **1000 kr.** fyrir ungmenni, forskráningu lýkur 13. október. Þátttökugjöld þarf að greiða á bankareikning félagsins Kt. 441207-1070. Rn. 303-26-44120. Þátttökugjald er **2.500 kr.** fyrir fullorðna sem skrá sig að morgni keppnisdags en áfram **1000 kr.** fyrir ungmenni. Vinsamlegast athugið einungis er tekið við reiðufé ef skráning fer fram á staðnum

Skráning á meðfylgjandi slóð

<https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dHBfeEpQaGZ1aW9YX0xYlW9lMmttSGc6MQ#gid=0>

Hjálmaskylda á hjóli!

Start, skiptingar og mark er við Furulund

Nánari upplýsingar veita

Gunnhildur (846-7292) dundasveins@gmail.com

Jens (820 6907) jenskristjans@simnet.is

