

# KONDILØBSSERIEN 3. søndag November 2009 – marts 2010

**Sæt X'er i din kalender allerede nu!**

**God motion og masser af præmier**

Allerød Atletik og Motion og Nordea byder velkommen til 5 spændende kondiløb på skovstierne i Tokkekøb Hegn.

***SuperBest i Allerød*** serverer dejlig saft lækker, frisk frugt ved målpassagen og tilmed gløgg til juleudgaven af løbet

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

**DATO** 15.11, 20.12.09 (gløgg), 17.01, 21.02, og 21.03.10

**TID** 10 km kl. 10.00, 3 og 5 km kl. 10.10

**START** Tokkekøb Hegn – ca. 1 km fra tilmelding på Skovvang Stadion

### KLASSER

**3 km.** 0-10, 11-12 & 13 -14 år

**5 og 10 km** 0-16, 17-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79 & 80-89 år

(det man fylder i 2010 gælder for din klasseinddeling)

**PRÆMIER** Du skal gennemføre mindst 3 løb på samme distance for muligheden for placeringspræmier til nr. 1, 2 og 3

**TILMELDING** Skovvang Stadion, Poppelvej, 3450 Allerød,  
på løbsdagene fra kl. 9.00

**& OMKLÆD.** (ca. 800 m. fra Allerød S - togstation)

**GEBYR** Årgang 1995 og yngre kr. 30,- øvrige kr. 50,-

**RESULTAT** [www.allerodatletikogmotion.dk](http://www.allerodatletikogmotion.dk)

**OPLYSNING** 48 17 74 44 (Lene Ravn)