

# Norwegian Milers Club

inviterer til

## Hinderfestival

25. juni 2016 Jessheim friidrettsstadion



**Du kan løpe så mange maraton, ultraløp og ekstremkonkurranser du vil, men den ultimate testen er hinderløp! Tror du oss ikke? Kom og prøv!**

Påmeldingsfrist 22. juni. og betales innen fristen til konto 1606 10 29056

Mer info: [www.ullkisafriidrett.no](http://www.ullkisafriidrett.no)

**Vanngrav for alle aldre!**

Tilpasset distanselengde og hinderhøyde for barne- og ungdomssklassene.

### Program:

- 11:00 Barnehinderløp, 0-7 år, 300 m, lav hinderhøyde og med vanngrav!
- 11:30 Ungdomsløp, 8-12 år, 800 m hinder, 50 cm hinder og vanngrav
- 11:40 Ungdomsløp, 13-14 år, 1200 m hinder, 50 cm hinder og vanngrav
- 11:50 1500 m hinder, 15 år og eldre. 76,2 cm hinder.
- 12:10 2000 m hinder, 16 år og eldre, gutter 91,4 cm, jenter 76,2 cm
- 12:40 3000 m hinder Menn
- 13:00 3000 m hinder Kvinner
- 13:20 3000 m hinder Mosjon