



**A.S.K-MILA 2012  
samt 5000m og halvmaraton**

**Aktiv Skøyteklubb innbyr til banelangløp på Valle Hovin  
torsdag 1. mars 2012 for 28. gang**

Både "Mila" og halvmaraton går etter NSF's regler for skøyteløp mht. "trafikkreglene" på isen, langdistansemerket og gullstatuetten m.v.

**Starttider:**

**5.000m/ 10.000m** kl.18:00 Pulje 1; 10 år, 11 år, 12 år, juniorer og eldre

**10.000m/ halvmaraton** kl.19:00 Pulje 2; "de antatt raskeste løperne"

**Startkontingent:**

**kr. 100,- for alle. Betales før start men HELST INNEN 27/2**  
til konto 9003 05 27363 Aktiv Skøyteklubb, Postboks 6121 Etterstad, 0602  
Oslo. Merk innbet. ASK-mila.

**Deltagermedalje**

**Utdeles på banen etter hver pulje til alle som fullfører.  
Plakett for 10. gangs deltagelse (ettersendes)**

**Påmelding**

**HELST**  
påmelding innen 27.2. via vårt nettbaserte påmeldingssystem [her](#).  
Spørsmål om arrangementet eller bruken av den internettbaserte  
påmeldingsløsningen rettes til Heidi Støen mobil 414 33283  
Dersom mulig unngå etteranmeldelser!

Sekretariat for spørsmål, eventuelle etteranmeldelser og betaling i klubbrommet til Aktiv Skøyteklubb (2.etg) løpsdagen fra kl 17.

**Vel møtt på Valle Hovin!**