



**Aktiv skøyteklubb ønsker velkommen til den 37. ASK-mila**

**Valle Hovin 5.3.2024 kl. 18**

**5000 m, 10 000 m og halvmaraton**

**REVIDERT INVITASJON 3.3.2024**

**Det vil kun bli satt opp en pulje i ASK Mila med start klokken 19.00.**

I opprinnelig invitasjon skrev vi kl. 18, men har i helgen fått spørsmål om starten kan gå kl 19 dersom det kun blir en pulje. Det er logisk siden deltagelsen i denne puljen er størst. Det gir også de yngre løperne i Aktiv skøyteklubb anledning til å trene på is hvis vi gjør det slik. Mosjonistene som meldte seg på klokken 18, har fått egen e-post med informasjon om endringen.

Sekretariatet åpner klokken 18 i Kaféen på Valle Hovin. **HUSK HJELM**

Med vennlig hilsen Heidi Støen

**Opprinnelig invitasjon med endringer i rødt:**

~~**Pulje 1 kl. 18:** 5000 m/10 000 m 10-12 år, junior og mosjonister~~

**Pulje 2 kl. 19:** 5000 m/ 10 000 m og halvmaraton

**både** for «De antatt raskeste løperne», **10-12 år, junior og mosjonister.**

Ved liten og/eller homogen deltagelse blir det eventuelt **bare en startpulje (kl. 18) pulje kl. 19** med 5000, 10 000 og halvmaraton. Nærmere informasjon om dette kommer senest 4.3.2024

**Sekretariat:** Åpent fra kl. ~~17~~ **klokken-18**. Utdeling av løpernummer (hjelmtrekk). **HUSK HJELM**

**Påmelding** pr. e-post innen 2.3.2024 til [stoenhei@gmail.com](mailto:stoenhei@gmail.com) Oppgi navn, klubb, klasse, distanse, ønsket pulje og hvor mange ganger du har gått ASK-mila.

**Startkontingent:** Kr. 150 betales samtidig med påmelding til bankkonto: 9003 05 27363. Merk betalingen ASK-mila

**Deltagermedalje:** Utdesles på banen umiddelbart etter målgang. Plakett for hvert tiende års deltagelse deles ut senere.

**Kontaktperson:** Heidi Støen, mobil 414 33 283, e-post: [stoenhei@gmail.com](mailto:stoenhei@gmail.com)