



NØK og Tynset IF inviterer til

## NØK-trippelen og NØK-dobbel

Sykkel – rulleski - motbakkeløp

Fredag 20.juni - lørdag 21. juni – søndag 22. juni

NØK-trippelen	NØK-dobbel
Klasser: 18 – 19 – 20 år (1995 – 1997) og senior (1994 og eldre)	Klasser: 15 – 16 – 17 år (1998-2000)
Dag 1: Fredag 20. juni TransØsterdalen (etappe 1) 55 km terrengsykkel Se <a href="http://www.transosterdalen.no">www.transosterdalen.no</a> for mer info	
Dag 2: Lørdag 21. juni NØK-sprinten rulleski Se egen innbydelse	Dag 1: Lørdag 21. juni NØK-sprinten rulleski Se egen innbydelse
Dag 3: Søndag 22. juni, start kl 10.30 Skistua opp. Ca 3 km, 250 høydemeter	Dag 2: Søndag 22. juni, start kl 10.30 Skistua opp. Ca 3 km, 250 høydemeter
Resultatliste ut fra plass-siffer Fine premier til de tre beste i hver klasse!	Resultatliste ut fra plass-siffer Fine premier til de tre beste i hver klasse!

**Påmelding:** Påmelding innen mandag 16. juni på [www.nok.no](http://www.nok.no)  
Ingen påmeldingsavgift, men løpere må ha gyldig lisens  
Egen påmelding for TransØsterdalen – se [www.transosterdalen.no](http://www.transosterdalen.no)

**Kontaktperson:** Geir Schjølberg, tlf: 418 53 814, e-post: [geir.schjolberg@sb1r.no](mailto:geir.schjolberg@sb1r.no)

**Informasjon:** Aktuell informasjon vil bli lagt ut fortløpende på  
[www.tynsetidrett.no](http://www.tynsetidrett.no) og [www.nok.no](http://www.nok.no)

Samarbeidspartnere

