



Peispynten over. T-skjortelogoen under.

42195 7 5000

JERNMANNEN

165000 63293



JERNMANNS- STATUETTEN 2015

For deg som holder ut – lenge.

For 26. året på rad er det mulig å prøve seg på en lang og variert utfordring. Hvis du har god kondisjon og sans for allsidig trening, er dette noe for deg!

Gjennom mange år har en rekke sprekinger stilt opp, på det meste nesten 30 årlig. Etter kun en håndfull et par år har vi vært tosifret antall igjen de siste 5-6 årene. 23 inkl. 7 damer i 2013. Morten Hauso er innehaver av 25 jernmannsstatuetter allerede.

”Jernmannsstatuetten”

ble startet av maratongeneral og innehaver av H M Kongens fortjenstmedalje ;

Hans Jacob Berntsen.

Jernmannsstatuetten
v/Jan Wilhelm Werner
Telefon: 95912991
Jan.w.werner@gmail.com

I løpet av **kalenderåret** skal du delta på fem konkrete, forskjellige arrangementer:

Maraton- og ultraløping, sykling, fjelltur og svømming.

Statuetten MÅ plasseres sentralt i stuen etter at du har fått den på **nyttårsaften**. Du betaler kun for selve statuetten (i tillegg til den vanlige deltakeravgiften på de forskjellige arrangementene). Prisen i 2014 var kr. 500.- for den råeste peispynten i byen.

Tekniske t-skjorter med egen selvsikretende logo til salgs for 150.-

I alle arrangementene må du følge den lokale arrangørens regler. De enkelte arrangørene har ingen forpliktelser i forhold til JERNMANNSSSTATUETTEN.

NB! Bergen-Voss og 7-fjellsturen er blitt så populære at du må følge med på påmeldingsfristene og bestemme deg tidlig.

Turrittet Voss-Geilo er et alternativ for dem som synes det blir trangt på veien til Voss. Like langt - like hardt.

Hvis du er fristet av dette, så sender du en e-post til undertegnede. Da vil du få mer info om hvor mange og hvem som er med. Kanskje du finner en treningskamerat / konkurrent? God trening!

Mer om jernmannen? Sjekk gruppen "jernmannsstatuetten" på facebook

Ellers anbefales:

*<http://maratonkarusellen.no/> Alt du trenger av asfalt og joggesko.

*www.styrkeproven-rettvest.org
8 fjell, 50km, 3000m opp

*www.bergentri.no for triathlon (begge deler på facebook)

Jan Wilhelm Werner

jan.w.werner@gmail.com 95 91 29 91

Sett av i kalenderen for 2015:

1. Et valgfritt **maratonløp i løpskarusellen i Bergen.**
www.maratonkarusellen.no
24/1, 21/2, 11/4, 15/8, 17/10, 5/12
2. **Bergen Ultra 63,3 eller 100km.**
www.maratonkarusellen.no
11/4. Muligens endring av dato!
3. **7-fjellsturen i Bergen.** 35km, 2400 høydemeter. 31/5
www.bergenoghordalandurlag.no/7-fjellsturen/
4. **Bergen - Voss** på sykkel. 6/6
Eller **Voss-Geilo** 15/8
www.bergenck.no
5. **5000m svømming** under 3 timer. Innendørs i nov/des. Eller Bergen Open Water 20. juni
<http://www.bergenopenwater.no/>

*Spesialtilbud:
Selvsikretende T-skjorte
med "Jernkvinne"-logo*

JERNMANNSSSTATUETTEN i samarbeid med Maratonkarusellen og Bergen Ultra