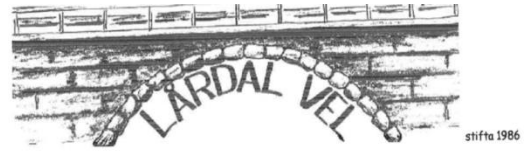




HØYDALSMO I.L



VELKOMEN TIL MOTBAKKELØPET "LÅRDAL UPP"

LAURDAG 12. AUGUST 2017.

Høydalsmo IL og Lårdal Vel arrangerer for fyrste gong motbakkeløp og folkefest i Lårdal.

Dette vert eit utfordrande motbakkeløp i vill og vakker natur med utsikt utover Lårdal og Bandak. Løpet er i underkant av 4 km langt har ei stigning på 600 høgdemeter. Start er ved Lårdal bryggje og går opp til Trisetnibba som i luftlinje er omtrent rett over bryggja. Ungdom frå 12-15 år spring halv lengde frå alternativ start ved Nygård.

Klasseinndeling:

Mosjonsklasse: For alle

Konkurranselassar ungdom jenter/gutar 12-13 år, 14-15 år (halv lengde, start ved Nygård).

Konkurranselassar kvinner/menn: 16-19, 20-29,30-39,40-49,50-59,60-69,70+

STARTTIDER:

Kl. 11.30: Mosjonsklassa fellesstart utan tidtaking frå Lårdal Brygge

Kl. 13:00: Konkurranselassar kvinner/menn frå 16 år og oppover fellestart frå Lårdal Bryggje.

Kl. 13.30: Konkurranselassar ungdom 12-13, og 14-15, fellesstart frå Nygård.

PÅMELDING/STARTKONTINGENT/LISENS

Påmelding via www.hoydalsmo.no innan 10.08 kl. 23.59 eller i naudsynte tilfelle etteranmelding inntil kl. 11.30 i sekretariat på startområdet på Lårdal Bryggje på konkurransedagen.

Startkontingentar:

Konkurranselassar kvinner/menn 20 +: Kr 260,- + lisens kr. 40,-

Konkurranselassar ungdom 12-19: kr 120,- + lisens kr. 30,-

Mosjonsklasse alle: kr 50,- + lisens kr. 20,-

Tilleggsavgift for etteranmelding: kr. 100,-

Startkontingent inkluderar drikke (saft/vatn halvvegs og i målområde) og busstransport ned att til bryggja samt premiering.

OM LISENSORDNINGA:

Alle deltakarar, konkurranselassar og mosjon, som fyller 13 år i år og som ikkje har betalt heilårslisens, må kjøpe eingongslisens som kjem i tillegg til startkontingenten. Lisensen er lovpålagt og dekkjer full idrettskedeforsikring.

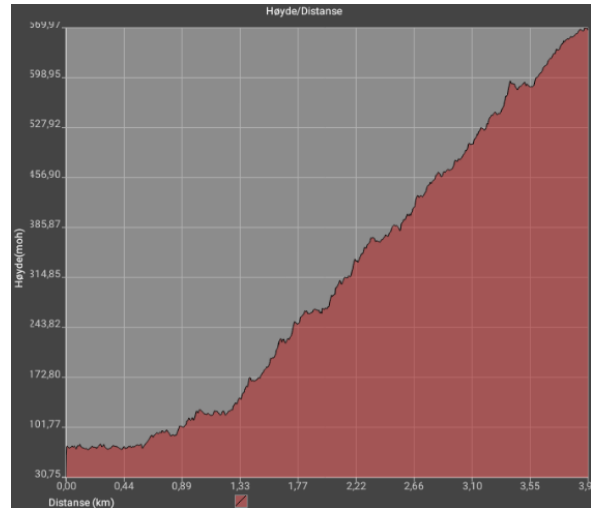
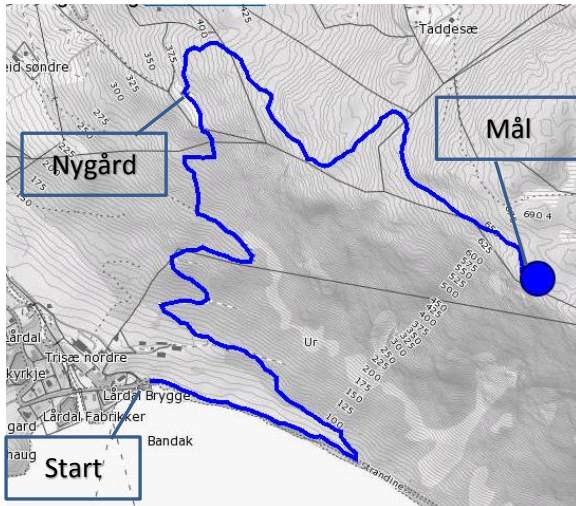
DELTAKARPOSE/STARTNUMMER:

Alle deltakarar skal bruke startnummer. Pose med startnummer for dei førehandspåmeldte ligg klar i sekretariatet frå kl. 10:30.

LØYPA:

Løypa er flat og slak i starten og går fyrst utover Strandinvegen eit par-tre hundre meter for så å fylgje ein traktorveg oppover eit stykkje i lia. Her er må ein ta av vegen og fylgje merka sti i terrenget. Det kan til tidvis vera temmeleg bratt men heilt greitt å koma fram. Stien er godt merka med blå måling på steinar og trestammer. Når ein har fylgt stien opp eit par bratte kneikar så er ein omtrent halvvegs på ein gammal plass som heiter Nygård. Det er her 12/13 og 14/15 årsklassa skal starte. Herifrå går stien vidare oppover i fint turterreng delvis ut mot bratterrenget over Bandak. Det er vekslande stigning frå slakt oppover til nokon temmeleg bratte bakkar.

Innspurten er ein tøff lang motbakke då ein kjem inn på ein annan traktorveg opp mot toppen.



PREMIERING:

- Alle får deltakarpremie.
- Ungdomsklasser (12-19år) kr. 500,- for beste tid i kvar klasse (6 stk)
- Vaksenklasse (M&K) kr. 3000,- for beste tid.
- Premiering av bestetid i kvar klasse med sponsorpremie(18 stk)

PRAKTISK INFO.:

Parkering, sekretariat og premieutdeling v/ Lårdal Vel sitt lokale ved Lårdal Bryggje.

Deltakarar som ynskjer løpstøy transportert frå start til mål på Trisetnibba, legg dei tinga i ein merka pose eller bag på tilvist stad ved startområdet.

Premieutdeling ved sekretariatet så snart resultatlistene er klare.

Alle får drikke etter målgang. Her er også enkelt matsal.

Det vil vera fyrstehjelp beredskap ved Nygård og i målområde samt løypevakter med radioforbindelse.

Stemneleiar: Helge Asle Lundeberg

Løypeansvarleg: Svein Olav Heimdal

Sekretariat: Tor Arne Heggtveit , post@hoydalsmo.no

Media/kommunikasjon: Gunnar Ofte

Klager rettast til stemneleiinga/sekretariatet

Kontaktinfo:

helge.asle.lundeberg@gmail.com

Hjarteleg velkomne!

Ein særskild takk til våre sponsorar:

