

FORBORDSFJELLET OPP 2017

Motbakkeløp tirsdag 30 mai 2017

Start trimklasse kl. 1730 - 1800 (ingen tidtaking)
Fellesstart konkurranse kl. 1900 (alle klasser)

Start: Ved Skatval Kirke, 100 moh
Mål: Toppen av Forbordsfjellet, 590 moh
Løypelengde: 4,8 km, grusvei

Klasseinndeling:

- Jenter/guttter 13-14 (kr 150)
- Jenter/guttter 15-17 (kr 150)
- Jenter/guttter 18-20 (kr 150)
- Damer/Herrer 21-39 (kr 250)
- Damer/Herrer 40-59 (kr 250)
- Damer/Herrer 60 og eldre (kr 250)
- Trim 13 år og eldre (kr 150 - ingen tidtaking)
- Trim barn under 13 år (kr 100 - ingen tidtaking)

Obligatorisk engangslisens til Norges Friidrettsforbund på kr. 30,- kommer i tillegg for alle som er 13 år og eldre.

Har du betalt helårslisens for 2017 gjelder denne.
Lisenshåndteringen behandles automatisk ved påmelding.

Påmelding:

- Online påmelding : <https://mosjon.friidrett.no/participant/arrangement.aspx?id=195700>
- **Påmeldingsfrist 29 mai kl 2000**
- Etteranmelding for konkurranseklassene på løpsdagen fram til kl 1800.
- For alle konkurranseklasser påløper det et pristillegg på kr 100,- ved etteranmelding.
- For trim 13 år og eldre påløper det et pristillegg på kr 50,- ved etteranmelding.
- Det er ikke noe pristillegg ved etteranmelding for trim barn under 13 år.
- Siste frist for henting av startnumre for forhåndspåmeldte er kl 1830 på løpsdagen.

Premier:

- Vandrepokal til beste dame- og herreløper.
- Premie til de tre beste i konkurranseklassene.
- T-skjorte i god treningskvalitet til alle.
- Uttrekkspremie til et av lagene som deltar (minst 10 løpere)

Før premieutdelingen blir det foredrag i kirkestua om trening og motivasjon med Vebjørn Rodal.

Annet:

- Parkering ved Skatval kirke
- Kiosksalg i kirkestua
- Premieutdeling ca kl 2030 i kirkestua
- Toalett i kirkestua (ikke dusj/ garderobe)
- Skifteklær kjøres til toppen kl 1750 (trimklasse) og 1845 (konkurranseklasse)

Løyperekorder:

- Herrer: Petter Eliassen, tid 22.15 (2010)
- Damer: Marthe Kristoffersen, tid 24.16 (2014)

Arrangør: IL Fram trim/ friidrett

Kontaktperson: Bodil Myhr - Tel.: 93 26 00 02

