



# FOLLAHEI-LØPET

## 12. August 2018



Follafoss Idrettslag arrangerer

## FOLLAHEI-LØPET 2018, søndag 12.august

[www.follafoss-il.no](http://www.follafoss-il.no)

Follahei-løpet ble første gang arrangert i august 2009. Løpet har start fra Follafoss stadion 14 moh og har mål på fjelltoppen Follaheia 644 moh. Løpslengde ca 4,5 km. Stigning 630m. Første ca 2 km av løpet går etter veg opp til ca 110 moh. Resten av løypa er etter sti i naturskjønt terreng. Terrenget er delvis fastmark og delvis myrlendt. Jente og gutteklasse 13-15 år vil starte ca 2 km opp i løypa (ca 110 moh). Øvrige klasser starter fra stadion.

Tidligere løp har vært en suksess med mange deltakere i ulike klasser, ofte i nydelig vær. Løpet passer også svært godt for deltakelse i trimklassen, og utsikten fra toppen er en «premie» i seg selv. Du ser hele Innherred og dessuten fjellene fra Grong i Nord til langt ned i Sør-Trøndelag. Benytt derfor dagen til en flott trimtur i fjellet. Alle deltakerne får også en Follaheia-pin ved målgang.

### Klasser & Premiering (Premiering med gavekort i alle klassene):

Trimklasse

Jenteklasse og gutteklasse 13-15 år (start ca 2 km opp i løypa)	kr 500 - kr 300 - kr 250
Dameklasse og herreklasse 16-19 år	kr 1.000 - kr 500 - kr 250
Dameklasse og herreklasse 20-35 år	kr 1.000 - kr 500 - kr 250
Dameklasse og herreklasse 36-50 år	kr 1.000 - kr 500 - kr 250
Dameklasse og herreklasse 51 år+	kr 1.000 - kr 500 - kr 250

Start trimklasse mellom kl. 09:30-11:00

Start jente-, gutteklasse, dame- og herreklasser kl. 12.00

Spurtpris Folla Tech damer og herrer: kr 500,-

Spurtpris MM Karton FollaCell damer og herrer: kr 500,-

Spurtpris SalMar damer og herrer: kr 500,-

Beste dame og herreløper totalt: kr 500,-

Trekning av premier i trimklasse. Det blir 1/3 premiering nedover i klassene.

Uavhentede premier tilfaller arrangør.

Påmelding skjer til Unni Ludvigsen mob +47 90 03 03 99, e-post: [ha-lud@online.no](mailto:ha-lud@online.no).

Påmelding trim ved start.

Påmeldingsavgift

Trimklasse kr 150,- Familiepåmelding: kr 300,-

13-15 år: kr 150,- Øvrige klasser: kr 300,-

Påmeldingsavgift betales ved start eller <http://mosjon.friidrett.no>

Ytterligere info fås ved henvendelse til:

Løpsleder: Halfdan Ludvigsen, mobil: 90 41 80 34, e-post [ha-lud@online.no](mailto:ha-lud@online.no)

Leder Follafoss IL: Jens Sand, mobil: 91375312, e-post [jenssan@online.no](mailto:jenssan@online.no)

FOLLAFOSS IDRETTSLAG ØNSKER DEG HJERTELIG VELKOMMEN

TIL FOLLAHEI-LØPET.



FollaCell A.S.



Sport 1 Malmo Sport og Jernvare



Verran Taxi