



HØYDALSMO I.L



VELKOMEN TIL MOTBAKKELØPET "LÅRDAL UPP"

LAURDAG 11. Mai 2019

Høydalsmo IL og Lårdal Vel arrangerer for tredje gong motbakkeløpet Lårdal Upp. Dette er eit utfordrande motbakkeløp i vill og vakker natur med utsikt utover Lårdal og Bandak. Løpet er i underkant av 4 km langt med ei stigning på 600 høgdemeter. Start ved Lårdal bryggje og mål på Trisetnibba, som i luftlinje er omtrent rett over bryggja.

KLASSEINDELING

Mosjonsklasse: For alle

Konkurransklassar:

Ungdom jenter/gutar: 12-13 år, 14-15 år

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

STARTTIDER:

Kl. 12:00: Mosjonsklassa fellesstart utan tidtaking frå Lårdal Brygge

Kl. 12:00: Konkurransklassar fellestart frå Lårdal Bryggje.

PÅMELDING/STARTKONTINGENT/LISENS

Påmelding:

Via www.hoydalsmoil.no innan 09.05.2019 kl. 23.59, eller i naudsynte tilfelle etteranmelding inntil kl. 10.30 på konkurransedagen i sekretariatet på startområdet på Lårdal Bryggje.

Startkontingentar:

Konkurransklassar kvinner/menn 20 +: Kr 300,- + lisens kr. 40,-

Konkurransklassar ungdom 12-19: kr 150,- + lisens kr. 30,-

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

Tilleggsavgift for etteranmelding: kr. 100,-

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

Om lisensordninga:

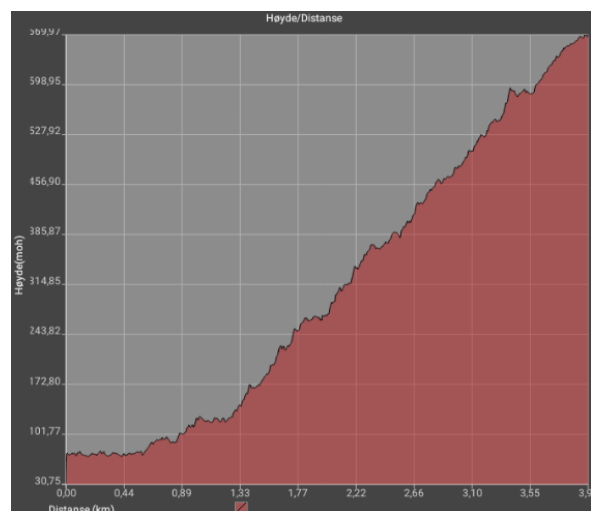
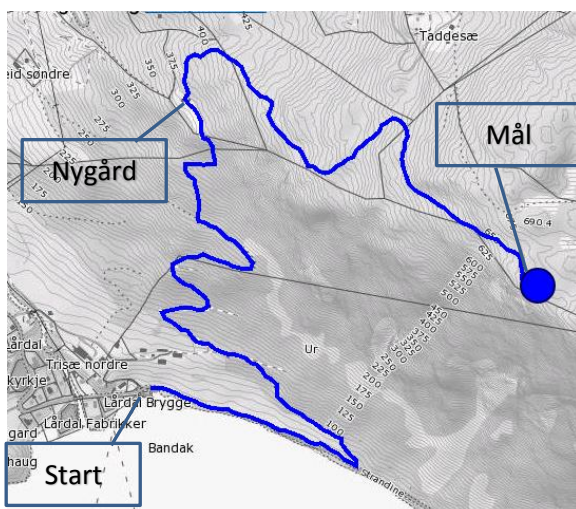
Alle deltakarar, konkurransklasser og mosjon, som fyller 13 år i år og som ikkje har betalt heilårslisens, må kjøpe eingongslisens som kjem i tillegg til startkontingenten. Lisensen er lovpålagt og dekkjer full idrettskadeforsikring.

Deltakarpose/Startnummer:

Alle deltakarar skal bruke startnummer. Pose med startnummer for dei førehandspåmeldte ligg klar i sekretariatet frå kl. 10:00.

LØYPA

Løypa er flat og slak i starten og går fyrst utover Strandinvegen 200 – 300 meter for så å fylgje ein traktorveg oppover eit stykke i lia. Her er må ein ta av vegen og fylgje merka sti i terrenget. Det er tidvis 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 er ein omtrent halvvegs på ein gammal plass som heiter Nygård. Herifrå går stien vidare oppover i fint turterreng delvis ut mot bratt terreng over Bandak. Det er vekslande stigning frå slakt oppover til nokon temmeleg bratte bakkar. Innspurten er ein tøff lang motbakke inn på ein traktorveg opp mot toppen.



PREMIERING

Alle får deltakarpremie i mål.

Ungdomsklasser (12-19år) kr. 500,- for beste tid i kvar klasse (6 stk.)

Vaksenklasse (M&K) kr. 3000,- for beste tid (2 stk.)

Premiering av bestetid i kvar klasse med sponsorpremie(18 stk.)

Ekstrapremie for dei som slår besterekorden frå i fjor (30.41 for menn og 33.13 for kvinner)

PRAKTISK INFORMASJON

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

Deltakerar som ynskjer løpstøy transportert frå start ved bryggja til mål på Trisetnibba legg dette i ein merka pose eller bag på tilvist stad ved startområdet.

Alle får drikke etter målgang.

Det går skytteltrafikk med buss frå mellom bryggja om og eit stykke frå målområdet frå kl.11.00 til alle er i mål.

Kiosk på bryggja med sal av brus, vafflar, pølser m.m.

Premieutdeling ved sekretariatet så snart resultatlistar er klare (om lag kl. 15.00)

Det er fyrstehjelpsberedskap ved Nygård og i målområde samt løypevakter med radiosamband.

LØPSLEIING

Stemneleiar: Helge Asle Lundeberg

Løypeansvarleg: Svein Olav Heimdal

Sekreteriat: Tor Arne Heggveit , post@hoydalsmo.no

Media/kommunikasjon: Gunnar Ofte

Klager må rettast til stemneleiinga/sekreteriat

Kontaktinfo: helge.asle.lundeberg@gmail.com

Velkomne til eit krevjande løp i vakker vårnatur i Lårdal!

Ein særskild takk til våre sponsorar:

