



FOLLAHEI-LØPET

11. August 2019



Follafoss Idrettslag arrangerer

FOLLAHEI-LØPET 2019, søndag 11. august

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 på fastmark eller steinlagt sti i naturskjønt terreng. Jente og gutteklasse 13-15 år vil starte ca 2 km opp i løypa (ca 110 moh). Øvrige klasser starter fra stadion.

Løpet passer også svært godt for deltakelse i trimklassen, og utsikten fra toppen er en «premie» i seg selv. **Men nytt i år:**

En uttrekkspremie i trim, kr 5000,- fra Sparebank 1 SMN

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

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,-

Det blir 1/3 premiering nedover i klassene. Uavhentede premier tilfaller arrangør.

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

Konkurranseskinner kl 1200

Trekning av premier i trimklasse.

Nytt: En uttrekkspremie i trim, verdi kr 5000,- fra Sparebank 1 SMN.

Påmelding skjer til Unni Ludvigsen mob +47 90 03 03 99, e-post: 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

**FOLLAFOSS IDRETTSLAG ØNSKER DEG HJERTELEG VELKOMMEN
TIL FOLLAHEI-LØPET.**



Sport 1 Malmo Sport

