



FOLLAHEI-LØPET

12. August 2018



Follafooss Idrettslag arrangerer

FOLLAHEI-LØPET 2018, søndag 12.august

www.follafooss-il.no

Follahei-løpet ble første gang arrangert i august 2009. Løpet har start fra Follafooss 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. Terreng 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 (starter 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

Konkurranseløpere som ønsker klær fraktet til toppen må levere de ved nummerutdelingen nede på stadion innen kl. 11:00 løpsdagen.

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.

Har du lyst til å være med? Endelig påmelding seinest lørdag 11.august.

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

Påmeldingsavgift

Trimklasse kr 150,-

13-15 år: kr 150,-

Familiepåmelding: kr 300,-

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

Leder Follafooss IL: Jens Sand, mobil: 91375312, e-post jenssan@online.no

FOLLAFOSS IDRETTSLAG ØNSKER DEG HJERTELG VELKOMMEN
TIL FOLLAHEI-LØPET.



FollaCell A.S.



RAMIRENT



Sport 1 Malmö Sport og Jernvare

