**Velkommen til:**

**FORBORDSFJELLET OPP 2019**

# ****Motbakkeløp tirsdag 28 mai 2019****

**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

**200 Trimpoeng, Skatval til alle påmeldte**

**Påmeldingsavgift:**

Konkurranse kr 250 (over 13 år)

Trim barn under 13 år (kr 100) (ingen tidtaking)
Trim 13 år og eldre (kr 150) (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 håndteres automatisk ved påmelding.

Påmelding:
-  Online påmelding

 [https://mosjon.friidrett.no/participant/arrangement.aspx?id=263931&hash=C847689BA64FFD1618085D748C993372](https://nam05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fmosjon.friidrett.no%2Fparticipant%2Farrangement.aspx%3Fid%3D263931%26hash%3DC847689BA64FFD1618085D748C993372&data=02%7C01%7C%7C7a53599ff87f47745f8908d66c33e18a%7C84df9e7fe9f640afb435aaaaaaaaaaaa%7C1%7C0%7C636815367413646419&sdata=e3k%2Fyc%2B7%2BwEn3SjxswYRDjONCCRn0rqDYr0eUyvrfmk%3D&reserved=0)

- Påmeldingsfrist 27 mai, kl18.00
- Etteranmelding for konkurranseklassene på løpsdagen fram til kl 1800.
Pristillegg ved etteranmelding (130,-/80,-).
- Startnumre hentes i Kirkestua 16.30-1830 på løpsdagen.

Premier:
- Vandrepokal til beste dame/ herre løper.
- Premie til de tre beste i konkurranseklassene.
- T-skjorte til alle. Hentes i Kirkestua etter løpet.
- Premie til lag/grupper som deltar (minst 10 løpere)

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 (trim), 1845 (konkurranse)

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

Arrangør: Trimgruppa IL Fram/ Skatval Skilag

Kontaktperson: Hilde Landfald (tlf:41523931)

E-post: lederframtrim@gmail.com