



PINÅSLØPET

lørdag 16. juni 2018



*Liker du å holde deg i form?
Er du glad i naturopplevelser?
Vil du treffe verdenskjente idrettsprofiler?
Vil du støtte to meget gode tiltak?*



Meld deg på Pinåsløpet!

Svarstad IL, i samarbeid med Lardal o-lag, arrangerer for 16. gang terrengløpet Pinåsløpet, som passer for alle. Vi støtter Kreftsaken og Aktiv mot kreft, så du får ikke bare mosjon ved å delta, men du støtter to meget gode saker. Du kan delta i TRIM-klasse uten tid eller bli tatt tida på i aldersbestemte klasser. Løypa er ca.7,5 km og er ei rundløype som går over toppen Pinås, 367 moh, og ned igjen. For jenter og gutter 10-12 år har vi et alternativ på 2 km, for de som ikke vil løpe så langt. Vi har også et eget barneløp for 0-9 år.

Disse kommer: Kathrine Harsem, Sjur Røhte, Marte Mæhlum Johansen, Martine Ek Hagen, Kristin Størmer Steira, Devon Kershaw, Aleksander Dyrberg Ek.

www.pinaaslopet.no

Vi støtter



KREFTFORENINGEN

AKTIV
mot kreft



Svarstad IL, i samarbeid med Lardal o-lag, arrangerer terrengløpet Pinåsløpet, som passer for alle. ☺ Vi støtter Kreftsaken og Aktiv mot kreft, så du får ikke bare mosjon ved å delta, men du støtter to meget gode saker. Du kan delta i TRIM-klasse uten tid eller bli tatt tida på i aldersbestemte klasser. Løypa er ca. 7,5 km og er ei rundløype som går over toppen Pinås, 367 moh, og ned igjen. Starten er på ca. 60 moh. Løypa inneholder 1 væskepost. En flott og kupert trasè i nydelig natur, og med fin utsikt på toppen. Traséen består av en kombinasjon av sti, traktor-veg og litt skogsbilveg. Dette er ei turløype (Huldresti), som Lardal o-lag vedlikeholder sammen med Svarstad IL. For jenter og gutter 10-12 år har vi et alternativ på 2 km, for de som ikke vil løpe så langt. Vi har også et eget barneløp for 0-9 år.

Løyperekordene i 7,5km-løypa innehas av Tomas Bereket med 28.31 og Kristin Størmer Steira med 32.57
Men du kan også delta i TRIM-klassen uten å bli tatt tida på. ☺

KLASSER 7,5 km

Jenter	10-12 år	Gutter	10-12 år
Jenter	13-14 år	Gutter	13-14 år
Jenter	15-16 år	Gutter	15-16 år
Damer	17-20 år	Herrer	17-20 år
Damer	21-34 år	Herrer	21-34 år
Damer	35-39 år	Herrer	35-39 år
Damer	40-44 år	Herrer	40-44 år osv.

Deretter 5-års-klasser etter behov.

Trim alle aldre

Jenter/Gutter 10-12 år: alternativ kort løype 2km

Barneløp 0-9 år: ca 850m

Trim-klassen og barneløpet er uten tidtaking, og man kan være flere sammen.

PREMIERING

Beste dame- og herre-løper kjemper om henholdsvis "Pinås-kjærringa" og "Pinås-gubben".

Ved passering av løypas høyeste punkt på Pinås, er det satt opp egen topp-pris, **Technet-spurten**, kr. 5.000,- til første dame og til første herre.

I alle klasser for øvrig er det minimum premie til vinneren.

Det vil også bli trukket ut gavepremier på startnr.

I barneløpet blir alle premiært.

FRAMMØTE

Hos Nora-Marie Sogn og Ole Wiik i Dalen på Steinsholt.
(2km nord for krysset fv.40/32)
Merket fra fv.40 med oransje og hvite orienteringsposter.

SALG/KIOSK

På arenaen vil det bl.a. være salg av pølser, kaffe, min.vann, og kaker. Vi vil spesielt nevne våre berømte nystekte Pinås-sveler!
Løperdrikke ute i løypa og ved målplassering, er gratis.

DUSJ/VASK

Som i orienteringsløp er det våtklut-metoden som gjelder.
Et forfriskende bad i Dalelva kan anbefales!

START

Felles start *mini-Pinås*, barneløp 0-9 år kl.11:00

Felles start alle dame-klasser kl.12:00.

Felles start alle herre-klasser kl.12:20.

Felles start *lille Pinås*, jenter/gutter 10-12 år kort løype kl.12:25.

Deltagere i trimklassen kan starte med en gang de har meldt seg på, men ikke senere enn kl.11:30.

PÅMELDING/AVGIFT

Via løpets nettsider www.pinaaslopet.no
fram til fredag 15/6 kl.16:00.

Påmeldinger mottas også på løpsdagen fra ca. kl.10:00 og så langt fram mot start som praktisk mulig med gebyr kr.50,-

Kr.50,- for barneløp 0-9 år

Kr.100,- for barneløp 0-9 år for familie

Kr.100,- for jenter/gutter 10-12 år kort løype

Kr. 150,- for 10-16 år og trim

Kr. 250,- for 17 år og eldre

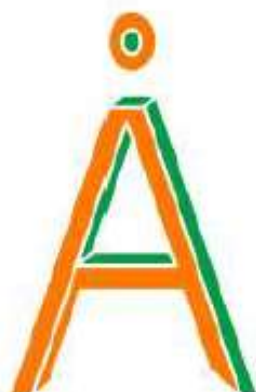
Det er innført lisens i mosjonsløp. Det betyr at hvis man ikke har helårslisens må man betale engangslisens på kr.30,-

INFO/AVLYSNING

Informasjon og eventuell avlysning kunngjøres kun på
www.pinaaslopet.no

Vel møtt!

Våre samarbeidspartnere i 2018 :



**MENTAL
TRENING**



**technet
consulting**



**FRITZØE
SKOGER**



Vi skaper vekst!

Styrvoll VVS

Rørlegger`n

Lars Johan Hellenes

Berganmoen, 3277 STEINSHOLT

Tlf. 33 12 94 03 Mobil 97 12 45 83

Byggm. Helge Røsholt



IBS SECURITY
TYVERISIKRING - INVENTARKONTROLL