



PINÅSLØPET 2011

lørdag 20.august



*Svarstad IL i samarbeid med Lardal o-lag
inviterer til Pinåsløpet for 9.gang
lørdag 20.august 2011*



*Møt bl.a. Kristin Størmer Steira, Ella Gjømle Berg
og Astrid Uhrenholdt Jacobsen.*

*I herreklassen kommer bl.a. Anders og Jørgen Aukland,
sammen med Simen Østensen, Martin Johnsrud Sundby,
Jens Arne Svartedal og Odd-Bjørn Hjelmeset.*

Vil du prøve noe annerledes ? En utfordring før vinteren og ski-gåinga starter !

Svarstad IL, i samarbeid med Lardal o-lag, arrangerer terrengløp, som passer for alle som driver med kondisjonsidrett. Løypa er ca.6 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 meget kupert trasè i flott natur, og med fin utsikt på toppen. Trasèen består av en kombinasjon av sti, traktorveg og litt skogsbilveg. Dette er ei turløype (Huldresti), som Lardal o-lag vedlikeholder sammen med Svarstad IL.

Den er merket med rødmaling og røde bånd.

Anbefalt fottøy er joggesko med pigg eller orienteringssko.

Løyperekordene innehaes av Anders Aukland med 30.23 og
Kristin Størmer Steira med 34.40

KLASSER

Damer	Elite	Herrer Elite
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

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

FRAMMØTE

Hos Nora-Marie Sogn og Ole Wiik i Dalen på Steinsholt.

(2km nord for krysset rv 40/32)

Merket fra rv.40 med orange og hvite orienteringsposter.

PREMIERING

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

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 målpassering, er gratis.

DUSJ/VASK

Som i orienteringsløp er det våtklut-metoden som gjelder. For de litt tøffe kan et bad i Dalelva anbefales!

START

Start damer kl.12:00. Start herrer kl.12:20

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 <http://pinaaslopet.lardalolag.no> fram til fredag 19/8 kl.19:00.

Påmeldinger mottas også på løpsdagen fra ca. kl.10:00 og så langt fram mot start som praktisk mulig!

Kr. 100,- for 10-16 år og trim

Kr. 200,- for 17 år og eldre

INFO/AVLYSNING

Informasjon og eventuell avlysning kunngjøres kun på

<http://pinaaslopet.lardalolag.no>

Vel møtt

Våre samarbeidspartnere i 2011:



bliBest.

ATEA



Fritzøe Skoger

www.fritzoe-skoger.no



Building knowledge



Styrvoll VVS

Rørlegger`n

Lars Johan Hellenes

Berganmoen, 3277 STEINSHOLT

Tlf. 33 12 94 03 Mobil 97 12 45 83



Berganmoen Verksted A/S



DnB NOR

