

ST OLAVSLOPPET 4 DAGER • ST OLAVSLOPPET 1 DAG • ST OLAV ULTRA • MINI-OLAV

# Bli med og løp ST OLAVSLOPPET ... du også! <sup>★</sup>

Alle kan delta!



– verdens vakreste landeveisstafett

## 29. JUNI – 2. JULI 2011

Trondheim – Levanger – Sandvika – Åre – Østersund

Generalsamarbeidspartner:





# Ta del i verdens vakreste landeveisstafett!



**Start:** Trondheim

**Mål:** Östersund

**Når:** 29. juni – 2. juli, 2011

**Distanse:** 340 km

**Påmelding:**  
Fra nå og frem  
til 25. juni

Hvert år bidrar omkring 5000 løpere i alle aldre og fasonger til å skape folkefest i vakre og historiske omgivelser. Bli med på eventyret du også – sammen med kolleger, venner eller familie!

Stafetten begynner i Trondheim og ender i Österund i Sverige. Løypa følger den naturskjønne St Olavsleden – strekningen kong

Olav Haraldson og hans hær reiste i 1030. Den 338 km lange distansen er delt opp i mindre etapper fordelt over fire dager, og laget velger selv om de ønsker å delta alle eller bare én av dagene. For å delta i St Olavsloppet's éndagsstafett trenger dere minimum seks løpere, men skal laget delta på alle fire dagene, bør dere være mellom 18 og 40 løpere.

ST OLAV  
ULTRA



## ST OLAV ULTRA er et singelløp for eliten, for tøffinger og atleter fra hele verden.

Det kreves både fysiske ferdigheter og mental styrke for å gjennomføre det 100 km lange løpet. For at ultra-løperne skal kunne konsentrere seg fullt og helt om forberedelsene og selve løpet, får deltakerne tilbud om en komplett servicepakke med overnatting, transport, premier og oppfølging.

**Start:** Åre (Undersåker)

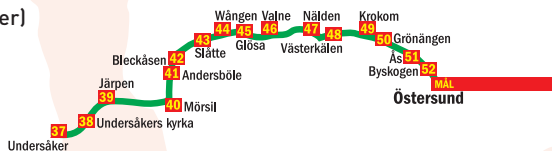
**Mål:** Østersund

**Når:** 2. juli 2011

**Distanse:** 100 km

**Påmelding:**

Fra nå og frem  
til 15. juni



## MINI-OLAV er barnas eget St Olavslopp

Mini-Olav er sommerens artigste løp for barn opp til 12 år. Løpet er gratis og alle som stiller får startnummer og premie. I den fire hundre meter lange løypa får ungene virkelig løpt fra seg – til stormende jubel og heiarop langs løypa. Se [www.st-olavsloppet.com](http://www.st-olavsloppet.com) for nærmere informasjon om tid og sted.

**Alder:** Alle barn opp til 12 år

**Når:** 28. juni – 2. juli

**Distanse:** Ca. 400m

**Påmeldingsfrist:**  
På området en halv time før start.

**Hvor:**  
Trondheim, Hommelvik, Stjørdal, Levanger, Åre og Østersund

**Medaljer og premier til alle!**



Lagledergave til alle lagledere! (1 pr. lag)

## Lagledertips



Laglederne er viktige, både for laget sitt og for St Olavsloppet. Derfor gjør vi vårt ytterste for at jobben deres skal være så enkel og hindringsfri som mulig.

Her er 8 tips som tar deg og laget ditt fra teoristadiet til startstreken:

- 1** Sett deg inn i informasjonen om St Olavsloppet. Kontakt arrangøren, eller annen lagleder, om du har spørsmål.
- 2** Velg klasse og bestem navn på laget ditt. Gjennomfør påmeldingen.
- 3** Begynn tidlig med å rekruttere deltakere til laget ditt, f. eks. treningskompiser, venner, kollegaer og familie.
- 4** Få en forpliktelse fra hver og én, og spred informasjon.
- 5** Forbered overnatting, transport og logistikk.
- 6** Motiver laget ditt jevnlig frem mot løpet; blant annet med trim og trivsel underveis. Hold fokus på den gode opplevelsen.
- 7** Følg med på [www.st-olavsloppet.com](http://www.st-olavsloppet.com) for oppdateringer, nyttig informasjon og inspirasjon.
- 8** Senk skuldrene og nyt hele opplevelsen – fra forberedelser til avslutningsfest.

Å være lagleder gir utfordringen en ekstra dimensjon! I tillegg til å prestere selv, bidrar en også til andres prestasjoner. Lagleder får også en ekstra utmerkelse for sin innsats.

# Meld på lag da vel!



## Meld på ditt lag, og forbered deg på en frisk og uforglemmelig opplevelse i sommer!

Påmeldingen foretar du enklest på [www.st-olavsloppet.com](http://www.st-olavsloppet.com). Her vil hver lagleder selv kunne definere brukernavn (e-post adresse) og passord for å administrere laget og legge inn lagoppstilling i forkant av arrangementet og underveis i løpet. Samtidig med påmeldingen betales startkontingenten (merket med lagets navn) inn til vår konto.

På [www.st-olavsloppet.com](http://www.st-olavsloppet.com) kan du lese mer om den omfattende premieringen.

## Påmelding på web:

St Olavsloppet logo: The World's most beautiful relay

## Startkontigent:

### St Olavsloppet, fire dager:

Før 1. april: kr 5800,- pr lag

Før 13. mai: kr 6500,- pr lag

Etter 13. mai: kr 7000,- pr lag

Éndags-stafett: kr 2500,- pr lag

St Olav Ultra: kr 500,- pr løper

Mini-Olav: gratis

Kontonr: 4200 41 68989 (Sparebank 1)

**Merk!** Startkontingenten dekker ikke kost, losji og transport.

# St Olavsloppet følger den historiske Olavsleden!

## Klasser

### I 2011 arrangeres

### St Olavsloppet for 24. gang

Mesteparten av løppet går på grusveier og asfaltert vei gjennom bygder, by- og landområder. Deltagerne består av konkurranse- og mosjonslag.

Startskuddet fyres av i Trondheim 29. juni, og målgang Østersund 2. juli. På kvelden etter innkomsten er det premieutdeling og hyggelig samvær for deltakere, heiangjenger og arrangører.

### Klasser og regler

For å skape et best mulig arrangement for både elite-løpere og mosjonister, har St Olavsloppet flere klasser å velge mellom. Løpere i konkurranseklassen skal oppfylle friidrettens representasjonskrav. I mosjonsklassene er det mye friere med hensyn til lagdannelse og regelverk.

### Klasseinndeling:

#### Konkurranseklasse 1:

- Kvinner og menn kan delta på samme lag.
- Lagene kan bestå av minst 12 og maks 33 løpere.
- Veksling kun på etablerte vekslinger
- En løper kan løpe maks 21.100 meter pr dag, og totalt 42.195 meter på 4 dager. Etappene må være sammenhengende.
- 50% premiering. Premieskala til de for eks. 5 beste lagene kr (i hele tusen) 20,15,10,7,5,5 + kr 5000 til dagsetappesvinner.
- Løping på feil side av veien gir tidstillegg på 5 min pr. etappe
- Laget skal legge inn løpere på sine etapper senest kl 21:00 kvelden før konkurransedagen. Dersom dette ikke er gjort gis det et tidstillegg på 5 minutter.
- Løpere i konkurranseklassen skal oppfylle friidrettens representasjonskrav ang. klubbtilhørighet.

#### Mosjonsklassen:

- Klassen er åpen for både kvinner og menn.
- Lagoppbygningen er fri i forhold til antall løpere på laget.
- Veksling kun på etablerte vekslinger.
- Lag i Mosjonsklassen kan velge å prøve St Olavsloppet ved å delta på endagsløpet.
- Det trekkes ut premier blant mosjonsløpere for verdi på minimum 100 000 totalt.

#### Mosjon damer:

- Klassen er kun åpen for kvinner.
- Lagoppbygningen er fri i forhold til antall løpere på laget.
- Veksling kun på etablerte vekslinger.
- Lag i Mosjon Damer kan velge å prøve St Olavsloppet ved å delta på endagsløpet.
- Uttrekkspremier

#### St Olav Ultra:

- Individuell konkurranse for kvinner og menn.
- Ca 100 km fra Åre (Undersåker til Østersund).

#### Endags-stafett:

- Endags-stafett er en mulighet for lag som vil være med i St Olavsloppet, men bare for én dag.
- Endagsløp er en stafett ved valgfri dag 1, 2, 3 eller 4.
- Løpere som deltar for et annet lag i mosjonsklassene kan også delta i denne klassen.
- Uttrekkspremier

#### Felles bestemmelser alle klasser

- Tidtaking skjer på vekslingene.
- Et lag kan bryte to etapper og allikevel fullføre konkurransen. Hvis en løper bryter, får laget samme tid som det laget som kommer sist i sin klasse på den strekningen, pluss et tillegg på 30 sekunder per kilometer.
- Lagene anbefales på etapper som er lengre enn 10 kilometer, å ikke bruke løpere som er yngre enn 15 år.
- Løpere kan delta for flere lag i mosjonsklassen.
- Løping skal skje på den siden av veien som kilometer-skiltene står på.
- Alle løpere som deltar i St Olavsloppet deltar på eget ansvar, og er selv ansvarlig for at man er tilstrekkelig frisk til å gjennomføre sin etappe/etapper.

Se: [www.naboer.se](http://www.naboer.se) og [www.pilgrim.info](http://www.pilgrim.info)

# Etappeoversikt

## Trondheim - Östersund

### Dagsetappe 1: onsdag 29. juni

Trondheim - Levanger 100,6 km

Nr	Etappe	Km
1	Trondheim - Lade	5,0 km
2	Lade - Ranheim	3,7 km
3	Ranheim - Malvik	7,2 km
4	Malvik - Hommelvik	10,7 km
5	Hommelvik - Gevingåsen	6,8 km
6	Gevingåsen - Stjørdal	6,4 km
7	Stjørdal - Framnes	10,1 km
8	Framnes - Steinvikholmen	7,0 km
9	Steinvikholmen - Fættenfjord	8,1 km
10	Fættenfjord - Åsenfjord	8,1 km
11	Åsenfjord - Åsen	4,1 km
12	Åsen - Ronglan	8,0 km
13	Ronglan - Skogn	6,6 km
14	Skogn - Levanger	8,8 km

### Dagsetappe 2: torsdag 30. juni

Levanger - Sandvika 65,2 km

Nr	Etappe	Km
15	Levanger - Mule	6,6 km
16	Mule - Verdalsøra	6,7 km
17	Verdalsøra - Stiklestad	5,4 km
18	Stiklestad - Landfald	5,6 km
19	Landfald - Østnesbakkene	6,7 km
20	Østnesbakkene - Inndal	3,9 km
21	Inndal - Vaterholmen	7,1 km
22	Vaterholmen - Sul	8,8 km
23	Sul - St Olavsbrua	9,0 km
24	St Olavsbrua - Sandvika	5,4 km

### Dagsetappe 3: fredag 1. juli

Sandvika - Åre 63,4 km

Nr	Etappe	Km
25	Sandvika - Kalfjället	5,6 km
26	Kalfjället - Skalstugan	4,8 km
27	Skalstugan - Saxvallen	5,4 km
28	Saxvallen - Moan	7,7 km
29	Moan - Stalltjärnsgrøpen	3,5 km
30	Stalltjärnsgrøpen - Bodsjöbränna	7,9 km
31	Bodsjöbränna - Tännforsen	7,4 km
32	Tännforsen - Staa	6,0 km
33	Staa - Duved	5,8 km
34	Duved - Åre	9,3 km

### Dagsetappe 4: lørdag 2. juli

Åre - Östersund 111,3 km

Nr	Etappe	Km
35	Åre - Såå	7,6 km
36	Såå - Undersåker	7,6 km
37	Undersåker - Undersåker kyrka	6,7 km
38	Undersåker kyrka - Järpen	5,2 km
39	Järpen - Mörsil	11,6 km
40	Mörsil - Andersböle	5,7 km
41	Andersböle - Bleckåsen	4,6 km
42	Bleckåsen - Slätte	5,4 km
43	Slätte - Wången	4,8 km
44	Wången - Glösa	4,0 km
45	Glösa - Valne	6,6 km
46	Valne - Nällden	6,9 km
47	Nällden - Västerkålen	8,1 km
48	Västerkålen - Krokrom	5,4 km
49	Krokrom - Grönången	3,6 km
50	Grönången - Ås	7,5 km
51	Ås - Byskogen	4,6 km
52	Byskogen - Stortorget Östersund	5,4 km

**Totallängd 340,5 km**

Tidtaking på alle vekslinger!



## Hvorfor er St Olavsloppet viktig for en bank?

Vi er opptatt av at Midt-Norge er et interessant sted å bo, besøke og snakke om.

29. juni – 2. juli braker det løs igjen. Da skal trimmere og toppidrettsutøvere utfordre seg selv og hverandre. Det alle har til felles er viljen til å stå løpet ut og dermed skape både historie og glede – for langt flere enn seg selv. Det er viktig for en bank. Derfor støtter vi St Olavsloppet.

**Der det er vilje, gir vi muligheter.**

Som sparebank kan vi sette av en betydelig del av overskuddet til næringsutvikling og allmennyttige formål.

Det er dette som er SpareBank 1 SMN Fondet.

TAKK TIL VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE!





På [www.st-olavsloppet](http://www.st-olavsloppet.com) finnes all relevant informasjon og her kan du både melde deg på, administrere ditt lag og lese resultater fra St Olavsloppet.

Hos oss får du alt på ett sted:  
idé, grafisk design og trykk

 tapir uttrykk

www.uttrykk.no – post@uttrykk.no – 73 59 32 00



www.atmel.no

**VinTex**  www.vintex.no  
**PROFILERING**

**BRODERING, LASERGRAVERING,  
TEKSTILTRYKK OG REKLAMESKILT**

Løpsbekledning, arena-  
reklame og firmeprofilering

Vi produserer materiell  
til St Olavsloppet!



**Vi følger  
St. Olavsloppet**

**Trønder-fluisa**

*- levende engasjert!*

www.t-a.no

Tre av fire nordtrøndere  
over 12 år er daglige lesere  
av en av våre utgaver.\*

\*Tns Gallup 08/01

**General-  
samarbeidspartner:**

**SpareBank**   
SMN

**Vi har plass til flere  
partnere!**



  
**progresult**

arrangement  
prosessledelse  
rådgivning

**Trond Håvard Brunes**

Tlf: + 47 419 28 200

E-post: thbrunes@progresult.com

**www.progresult.com**

Kunnskap er framtida. Sammen skaper vi den.



VISJON NORD-TRØNDELAG:  
HER ALT E MULIG  
- UANSETT

- Du skal være med å bestemme
- Du skal kunne utvikle dine talenter
- Det skal være kort vei fra idé til handling
- Sammen skaper vi den beste framtida

...  
og sjøl skal du stå på jorda  
og syne dei rikdommen  
dei har skapt i kvarandre

Torvold Sund

- et ansvar for **FYLKESTINGET**  
i Nord-Trøndelag



[www.ntfk.no](http://www.ntfk.no)

## Folk er gull i Trøndelag

Trøndelags viktigste ressurs og formue er menneskene som bor i regionen vår. Derfor vil vi bygge livskraftige og tolerante lokalsamfunn som gir grobunn for kreativitet og nyskaping.

Vi har en ambisjon om å bli den mest kreative regionen i Europa, og satser derfor målrettet på bolyst, folkehelse og fysisk aktivitet. Gjennom å fordele spillemidler til anlegg for idrett og fysisk aktivitet, legger vi til rette for idrett for alle. Slik kan Trøndelag fortsatt ha en sentral plass i norsk og internasjonal idrett.

Vi satser på menneskene og skal dyrke de trønderske ideene. Store og små- nye og gamle.

[www.stfk.no](http://www.stfk.no)



Kreativ Aktiv

Aktiv Kreativ

KREATIVE  
TRØNDELAG



ST OLAV  
**ULTRA**



2. juli 2011 - 100 km

Ta utfordringen  
- meld deg på da vel!



[www.st-olavsloppet.com](http://www.st-olavsloppet.com)



- Det du trenger før, under  
og etter trening



Velkommen til ett av  
sommerens store høydepunkt!

[www.st-olavsloppet.com](http://www.st-olavsloppet.com)

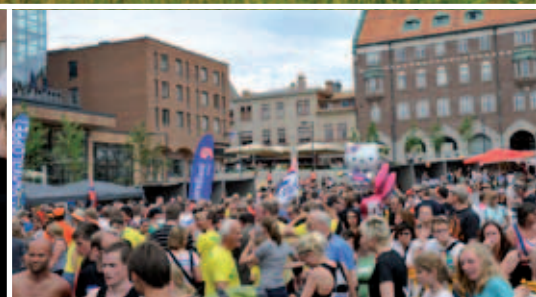


St Olavsloppet  
er 25 år i 2012!

# Inntrykk, uttrykk og scener fra



# St Olavsloppet i 2010



# (fiberfantastisk)

koblet til fremtiden

vi leverer **altibox**

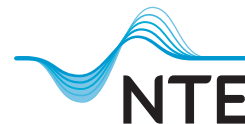
## Internett med lysets hastighet, magisk tv og konkurransedyktig telefoni.

NTE tilbyr fremtidens underholdning og kommunikasjonsløsninger gjennom en større fiberutbygging i Trøndelag. Vi leverer internett med lysets hastighet, tv med magisk innhold og telefoni. Se våre nettsider for informasjon om NTE har bygd, eller planlegger utbygging av fiber i ditt nabolag. Her finner du også informasjon om alle våre underholdning og kommunikasjonsprodukter.

Gode løsninger fra NTE dekker dine fremtidsbehov!  
Vil du være med på eventyret?

Les mer på [www.nte.no](http://www.nte.no) eller kontakt oss på tlf. 07400

Tlf. 07400  
[www.nte.no](http://www.nte.no)



# ELIXIA

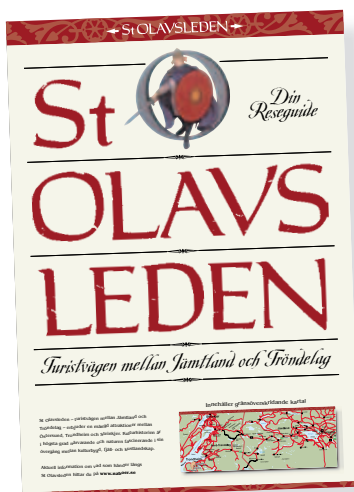
Trening & Velvære

# Mer informasjon og tips

Relevant informasjon, treningstips, reisetips, treningsdagbok, turtips, reportasjer og terminlister finner du på [www.naboer.se](http://www.naboer.se), [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no), [www.mosjon.com](http://www.mosjon.com) og [www.kondis.no](http://www.kondis.no)



## St Olavleden og pilgrimsledene



St Olavsløppet følger pilgrimsleden mellom Østersund og Trondheim, med egen veksling på historiske og unike Stiklestad. Det er mye historie knyttet til bruken av denne traseen, og vi oppmuntrer våre løpervenner til å sette seg mer inn i denne spennende historien som danner grunnlaget for St Olavsløppet.

Bestill brosjyren om St Olavsleden på [www.naboer.no](http://www.naboer.no)

Les også mer om pilegrimsledene til Nidaros som St Olavsløppet er en sentral del av på [www.pilgrim.info](http://www.pilgrim.info). Her kan du også bestille en guide som gir tips og forslag til en vandring fra Borgsjø via Østersund og Stiklestad til Trondheim.





# Baby Foot

for myke og glatte føtter



## FANTASTISK PRODUKT FOR IDRETTSUTØVERE - DAMER OG HERRER.

Mange har problemer med fotsålene og føttene på grunn av store belastninger. Baby Foot håndterer døde hudceller som forårsaker problemer i fotsålen. Baby Foot inneholder 17 naturlige ekstrakter, og det er lett å stelle og vedlikeholde en flott fot hjemme. 5 – 7 dager etter bruk starter en naturlig peelingprosess, og føttene blir glatte som en babyfot.



Ha plastsokkene på i 2 timer og vask av.

[www.babyfoot.name](http://www.babyfoot.name)



Selges i : Parfymelle , Vita , Life , Cubus , Cosmetique , Skin Tonic , Fredrik & Louisa , P & C , Cosmeta m.m.

# VinTex

PROFILERING

[www.vintex.no](http://www.vintex.no)

## *Vi hjelper dere med*

- Drakt trykking
- Tall på spillertøy
- Stadion/hall reklame
- Broderte tøymerker
- Start og målseil
- Klistremerker
- Vimpler
- T-skjorter
- Gensere
- Jakker
- Håndkle
- Caps/luer
- Treningstøy
- Ryggsekker

## Brodering - Tekstiltrykk

En del av:

Leva•Fro  
vi vokser med jobben

## Reklameskilt/dekor

## Lasergraving



Gamle Kongeveg 92A - 7600 LEVANGER

Tlf.: 45 50 67 41/ 40 00 52 50

E-post: [post@vintex.no](mailto:post@vintex.no)



Du finner muligens våre AVR-produkter i pulsklokken når du sjekker formen.

Vi holder kanskje styr på elektronikken i følgebilen, og du skal ikke se bort i fra at vi finnes i GPS'en din.

Og ikke minst er vi sannsynligvis i telefonen du ringer hjem med for å fortelle hvordan løpet gikk!

Det er bare å se seg omkring – vi får mange ting til å virke!



[www.atmel.com](http://www.atmel.com)

# FØLG MED PÅ [WWW.ST-OLAVSLOPPET.COM](http://WWW.ST-OLAVSLOPPET.COM) FOR INFORMASJON, NYHETER OG INSPIRASJON

St Olavsloppet arrangeres i samarbeid mellom friidretten i Trøndelag og Jämtland. Medarrangerende lag og foreninger er Jämtland og Härjedalen Friidrottsforbund, Trångsviken IF, Verdal Friidrettsklubb, Leirådal IL, Stiklestad IL, Helgådalen IL, Froel IL, Skogn IL og Markabygda IL, Ronglan IL, IL Aasguten, IL Fram, Stjørdal FIK, Lånke IL, Hommelvik IL, Malvik IL og Byåsen IL.

## Kontakt:

St Olavsloppet AS, Klostergt 90 (Idrettens Hus), 7495 Trondheim

[post@st-olavsloppet.com](mailto:post@st-olavsloppet.com)

Org.nr: 981979613 MVA

Konto: 4200 41 68989 (SpareBank 1)

For direkte telefonnummer og e-postadresser, se: [www.st-olavsloppet.com](http://www.st-olavsloppet.com)

St Olavsloppet AS eies av: Byåsen IL, Hommelvik IL, Malvik IL, IL Lånke, Stjørdal FIK, IL Froel, Skogn IL, Markabygda IL og Verdal FIK.



SØR-TRØNDELAG  
FYLKESKOMMUNE



Generalsamarbeidspartner:

SpareBank  
SMN

CREATIVE  
TRØNDELAG

NORD-TRØNDELAG  
FYLKESKOMMUNE



VI HAR FORTSATT GODE SPONSORMULIGHETER, TA KONTAKT!