



Ruten opp!



Motbakkeløp som går opp på Hemnes høyeste fjell Ruten. Fjellet er 1040 meter høyt, og gir fantastisk utsikt hvor man blant annet får panoramautsikt mot Trollheimen. Traseen går ca 800 høydemeter rett opp, fordelt på ca 5,5 km. Knallhardt motbakkeløp for mosjonister/aktive, flott turmarsj for trimmere. **Arrangeres i år for 10. gang**

Sted: Start på Borstad (ved Søylifossen). Kjør 21 km fra Kyrksæterøra sentrum, ca 5 km før Vasslivatnet

Du finner mer info om løpet på vår nettside <http://www.kil.as>. Blant annet kart, bilder, tidligere resultat osv.

Tid: Søndag 22. august 2010

Trim starter kl. 10:00 - 11:30 Aktive (dame og herreklasse) fellesstart kl. 12:00

Beskrivelse: Traseen starter med ca 500m på flat grusvei + gress før man tar av på en bratt og tøff skogssti opp ca 250 høydemeter. Løypa flater ut litt en km i myrterreng før den stiger jevnt ca 550 høydemeter opp til toppen.

Konkurransklassen skal løpe etter merket trase. Trimklassen bestemmer selv hvor de vil gå.

Vi tilbyr transport av lette ytterklær. Skal være innpakket i pose merket m/startnr og innlevert innen kl 11:15. Gjelder kun konkurranseløpere.

Påmelding: Epost til Ole Arnold sødal: sodalo@gmail.com. Telefon 4021 7543. Etterpåmelding v/start. Trimmere melder seg på ved oppmøte.

Startkontingent:

Konkurransklasser fra og med 16 år kr 130,-
Voksne trim kr 100,- Barn under 16 år kr 50,-

Premiering:

Full premiering i konkurransklassene

Pengepremier herre og dameklasse gitt av **Sparebanken Hemne, Hemne Kraftlag og Ove Aunli Sport** fordelt slik:

1. gavekort kr 2000,- (hos Ove Aunli Sport) 2. kr 1000,- 3. kr 500,-

Utmerkelse etter 5 år og 10 år, uttrekkspremier i trimklassen, skjei til alle barn

Løyperekordpremie herre/dame kr 1000,- gis av Sparebanken Hemne

Gjeldende rekorder er: herrer 40:34 (Dadafo Dhaqabi i 2009), damer 52:00 (Ingrid Lorvik i 2009)



Arrangør: Kyrksæterøra IL - Friidrett

Støtt vår hovedsponsor:

