



## Litt om løpet for 2023

### Påmeldinger:

Vi har ikke mange påmeldt. Konkurransen om løp, tidspunkt og sikkert ett og annet til, gjør nok at dette ikke er liv laga for 2024. MEN, vi skal gi de som kommer en aldeles FLOTT løpsopplevelse!

### Etteranmeldinger:

Vi tar imot etteranmeldinger frem til start. Dette kan løper gjøre på tlf via siden til EQ Timing.

### Løypa:

Løpet er 12 km. Løypa går: Ut av Snøparken, mot nye veien til Grinda, løysløypa til Hammeren (der er det drikkestasjon), opp og inn Ankerveien, tilbake til Svartkulp og østsiden av Sognsvann, deretter inn i Snøparken igjen samme vei som man løp ut. Løypa måler 11,5 km.

### Løypevakter, for- og ettersyklar

Vi har en som sykler foran feltet frem til grusveien bort til Grinda. Deretter vil syklisten vente og sykle bak siste løper gjennom hele løypa. Det er ellers løypevakter rundt i løypa. Løypa er godt merket.

### Matstasjon i Løypa

Vi har en matstasjon på Hammeren. Her serveres det drikke.

### Premier

- Det er premiering av følgende:
  - Total vinner - kvinner (premie til 1, 2. og 3. plass)
  - Total vinner - menn (premie til 1, 2. og 3. plass)
  - Klassevinner (hver klasse): Flotte krystallglass fra Hadeland glassverk. (Hentes ved premiebordet, merk: må krysses ut på resultatliste)
  - Målgang: et par Mizuno løpesokker til hver løper ved målgang.



**Løpsklasser:**

År	Kvinner	Menn
12 år	Jenter	Gutter
13-14 år	Jenter	Gutter
15-16 år	Jenter	Gutter
17-18 år	Kvinner	Menn
19-20 år	Kvinner	Menn
21-34 år	Kvinner	Menn
35-39 år	Kvinner	Menn
40-44 år	Kvinner	Menn
45-49 år	Kvinner	Menn
50-54 år	Kvinner	Menn
55-59 år	Kvinner	Menn
60-64 år	Kvinner	Menn
65-69 år	Kvinner	Menn
70-74 år	Kvinner	Menn
75 år +	Kvinner	Menn
Para stående	Kvinner	Menn

**NØKKELROLLER - kjekt å vite:**

Koordinator	Annik	Bjørndal	90199869
Løpsleder	Jørn	Schrøder	95846854
Løpsleder ass	Andrew	Havnen	40746769
SANITET	Marit Elisabeth	Gundersen	48122553
Hammeren st	Svein Inge	Hansen	41141155