

Velkomen til Gullspretten - Gullfjellet rett opp 17. august!



Her følgjer praktisk informasjon til alle deltakarar, både trim og konkurranseklasse. Informasjon finn de og på heimesida: <https://samnangeril.no/gullspretten-gullfjellet-rett-opp/> Hugs og å følgje oss på facebook der me vil legge ut eventuell oppdatert informasjon undervegs: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61577202537112>

Påmelding

Påmelding er open til og med Søndag 17. august kl 11.00. Det er altså mogleg med etteranmelding på løpsdagen, men me sett stor pris på dess fleire som melder seg på nokre dagar i forkant. Det gjer det enklare å planlegge!

Påmelding: <https://live.eqtiming.com/77963#dashboard>

Påmeldingsgebyr:

- **Konkurranseklasse:** kr. 250,-
- **Trimklasse med eller utan tid:** kr. 100, maks 300,- per familie
- **Trimklasse kort:** kr. 100, maks 300,- per familie

Tidsskjema løpsdagen

- 09:15 - 11:00 - Startnummer/etteranmelding
- **09:30 - 11:30 - start trimklasse (fleksistart)**
- **12:00 - start konkurranseklasse**
- Ca 12:35 - første løpar i mål
- Ca 14 og utover: Sal av pølser, saft, boller og kanskje ein skvett kaffi ved hoppbakken
- 15-15.30 - premieutdeling ved hoppbakken

Parkering og stadion

Parkering ved den gamle turistheimen på Gullbotn. Sjå kart på heimesida. Det vil vere parkeringsvakt om me får nok frivillige. Tenk på at alle skal få parkering og at ingen må bli parkert inne! Stadion/start/påmelding skjer ved hoppbakken på Gullbotn. 500 meter å gå frå parkering. Vegen dit er skilta/merka frå parkeringsplassen.

Løypeskildring

Sjå heimesida, stravasegment og video på youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=szcF12ubYxA>

Løype blir merka med merkeband heile vegen til topps.

Start ved hoppbakken på Gullbotn. Første 1,6 km på skogsveg. Deretter ca 1 km med blanding av myr og sti. Her kan det vere vått. Brattaste parti startar etter 2,7 km. Følgjer her varderekka til topps.

Etter 3 km målgang for trimklasse - kort ved "Lillegullet - Varde 11". Merk: Inga tidtaking for trimklasse - kort. Etter ca 4 km flatar det meir ut. Fin sti på hardt fjell/sti vidare til mål. Kan vere sleipt når vått! Målgang ved toppvarden etter 4,5 km!

MERK: Ved dårleg vær kan målgang bli flytta til toppen av det brattaste partiet, ca ved 3,8 km.

Drikkestasjon

1 drikkestasjon (saft/vatn) ca halvvegs

Reglar og råd

Dersom du bryt løpet, det oppstår skade eller anna trøbbel vil me ha beskjed! Ring arrangør Ruben Dyrhovden på 48180357.

- konkurranse

Alle må ha med sekk/løpevest med minst vind og vasstett jakke. Det er inga krav til vekt på sekken. Elles gjeld sjølvbergingsprinsippet, så ta med anna kle/mat etter vér. Det kan vere godt med eit ullskift og vass/vindtett bukse om det er meldt vind og regn.

Elles gjeld gentleman-prinsippet. Om ein konkurrent/trimmar treng hjelp, blir skada, så stopp og hjelp.

- trimklasse

- Tidsbruk: Me reknar med dei fleste vil bruke mellom 2 og 3 timar opp. Ut.no har ei turskildding frå Gullbotn til Gullfjellet der dei anslår tid opp til 3 timar:
<https://ut.no/kart/tur/115699/gullfjellstoppen-fra-gullbotn#9.52/60.4071/6.0404>
Start tidleg om du reknar med å bruke over 3 timar opp!
- Klær: Ingen spesifikke krav til bekledding eller sekk, men me anbefalar sterkt å ha med vind/vasstett jakke, og evt også bukse avhengig av vérmelding. Sjølvbergingsprinsippet gjeld.
- Sko: Delar av traseen er våt med myr. Fjellsko er anbefalt for deg som ikkje skal springe opp.
- Mat: Ingen matsservering i løypa utover drikkestasjon ved "Lillegullet" - varde 11. Me anbefalar å ta med niste og drikke.

Premiering

- Dei 250 fyrste påmeldte, uavhengig av om du er påmeldt i trim//trim-kort/konkurranseklasse, får eksklusiv gullmedalje på toppen (ved målgang 3 km for trimklasse-kort)!
- Det blir premiering til dei 3 beste i kvar klasse. Klasseinndeling: K/M 11-12, 13-14, 15-17, 18-19, 20-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80+
- Beste jente/gut under 18 år får 1000,- kroner i pengepremie
- Beste herre/kvinne totalt får Ullsett frå [SAFA](#) + ein nydeleg blomebukett frå [Oline's blomsterverksted](#)
- Alle påmeldte, uavhengig av klasse, er med i trekking av følgjande uttrekkspremiar.
Uttrekkspremiar blir trekt under premieutdeling, og ein må vere tilstades for å få premien. Om ikkje blir den trekt på nytt:
 - 2 gåvekort frå [Drevelin aktiv](#) gavekort á 2000,-
 - Gåvekort frå [Bjørkheim kro & motell](#) kr. 400,-
 - Fenalår frå KIWI Bjørkheim
 - Diverse frå [Sport 1 Mo Sport Norheimsund](#)
 - SAFA Ullsett over og underdel – Herre
 - SAFA Ullsett over og underdel - Kvinne
 - [Bjørkheim Sauna](#), 5 klipp
 - Hårprodukt frå [Klippekroken](#), Bjørkheim

Vel møtt 17. august! Me gler oss!
Samnanger IL/friidrett

