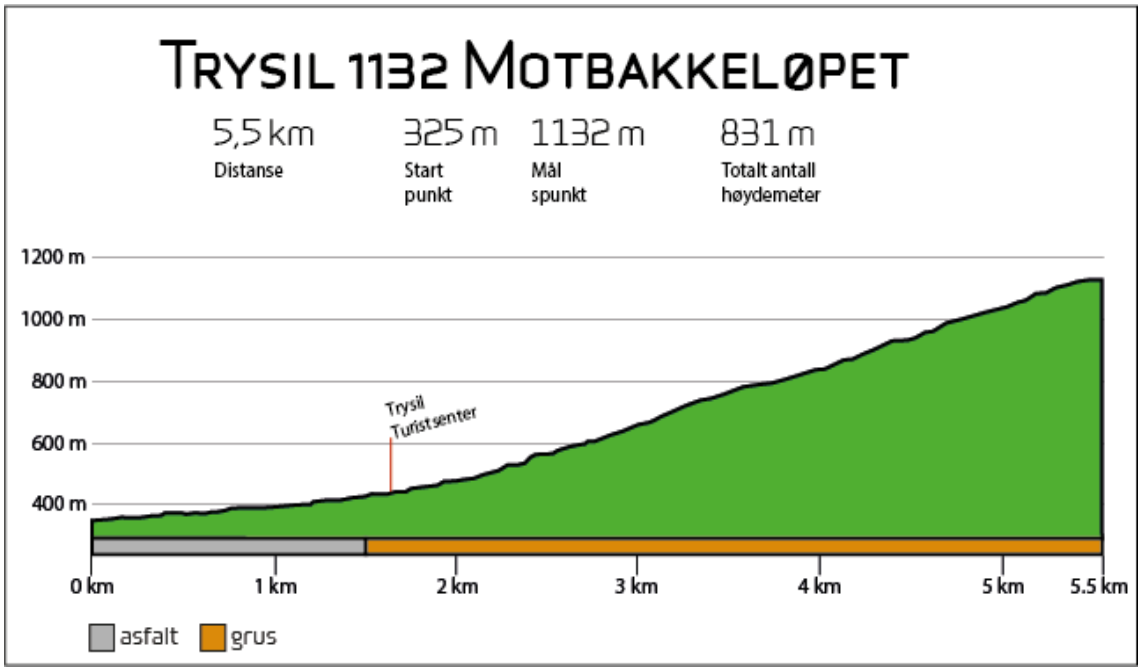
Idrettslaget Trysilgutten og Trysil.com ønsker velkommen til



Praktisk informasjon TRYSIL 1132 Motbakkeløpet 2018

Påmelding:

På nett frem til og med torsdag. Deretter etteranmelding frem til kl 11.00 på løpsdagen ved startnummerutdeling mot kr 50 i tillegg. Vi foretrekker Vipps på etteranmeldingen.
https://www.participant.no/Trysil1132Motbakkelop2018

Startnummerutdeling:

Sentrum Sport Trysil:
Startnummerutdeling **lørdag 6.oktober kl. 0900-1130**, nede i sykkel/ski-kjelleren. Startnummeret skal bæres synlig til enhver tid, uten brettinger (hele nummeret synlig). Racebelt anbefales.
Alle deltagere som vil ha får goodiebag.
Hoka One One Norge er en av våre hovedsamarbeidspartnere og vil ha gode tilbud på dine favoritt-Hoka hos Sentrum Sport Trysil.

Parkering:

Det finnes et begrenset antall parkeringsplasser ved Trysilsenteret, umiddelbart ved start. Vi kan også anbefale å parkere oppe ved Velkomstsenteret ca. 1,5 km fra start og jogge ned til bygda derfra. Trysil Videregående Skole har også en del parkeringsplasser, ca 400 meter fra start.

Garderober:

Radisson Blu Trysil stiller med gratis inngang til badeavdelingen for deltagere og 50% rabatt for resten av familien.

Her er det også mulighet for å bestille seg spabehandling med massasje osv. NB: bestill i god tid da det er veldig mye folk i Trysil denne helga

Klasseinndeling:

Vi har følgende klasser i år:

Ungdom t.o.m. 16 år, jenter og gutter.

Senior, 17 år og eldre, kvinner og menn.

Premiering:

Det er prispenger på kr 1132 til beste dame og herre, sponset av **Trysil Utmarkslag**.

De tre beste damer og tre beste herrer i klassene ungdom t.o.m. 16 år, og senior 17 år og oppover vil bli premiert.

I tillegg vil det være flotte uttrekkspremier blant alle deltagere med bl.a. sko fra **Hoka One One,** briller fra **Adidas Sports Eyewear,** utstyr fra **Swix,** brødkasse fra **Kort&Godt Håndverksbakeri,** aktiviteter med **Trysilguidene** m.m. Gavepremier som ikke avhentes umiddelbart vil bli trukket ut på nytt!

Premieutdeling:

Radisson Blu Trysil:
Premieutdelingen vil foregå ved Wågna ved fint vær, alternativt inne på hotellet ved dårlig vær, info vil bli satt opp ved hotellet etter løpet. Vi venter til siste deltager er vel nede igjen, slik at premieutdelingen (mest sannsynlig) vil starte ca 1400.

Transport:

Det er ingen organisert transport av utøvere ned igjen fra toppen. Vi forutsetter at alle tar seg ned igjen løypa til Radisson Blu Trysil der det er dusjer.

Ledsagere:

Det vil være mulig for familie og venner å følge løpet fra flere steder i løypa. Vi kan anbefale å kjøre opp Knettsetervegen der deltagerne møter den første skikkelige motbakken, på toppen av Liekspressen ved drikkestasjonen, eller kjøre direkte til Skihytta og løpe/gå opp til/mot toppen av 1132 og se på innkomsten. (bomvei for de to siste alternativene) De beste utøverne bruker ca. 35 min, og turen fra Skihytta vil fort ta 30 min i raskt gåtempo pluss 10-15 minutter kjøring fra bygda. Det er også et alternativ å kjøpe en tur i Fjellekspressen og gå videre fra avstigningen vis-a-vis topp Liekspressen.

Det er samme helgen både **Bike Out**, feiring av **Brannvakthytta**s ettårsdag og **Skjæraasendagene** med mye bra aktiviteter og underholdning også for de som ikke vil følge løpet, eller før og etter løpet. Vi kan anbefale *utekino på Knettsetra* fredag kl 1900 og konsert med **Kari Bremnes** lørdag, for å nevne noe (se lenke til program nederst).

DNF:

OM du skulle være nødt til å bryte, gi beskjed til nærmeste funksjonær asap, slik at vi ikke behøver å starte en leteaksjon. Vi vil ha løypepatrulje som følger bakerste deltager, meld evt fra til denne.

Utstyr:

Det er ingen krav til obligatorisk utstyr, MEN vi snakker målgang på 1132 m.o.h. i begynnelsen av oktober, så det kan være alt fra sol og shortsvær, til snø og minusgrader. Det kan også være mange grader forskjell fra bunn til topp. Vi oppfordrer utøverne til å stille godt forberedt klesmessig. Vi vil anbefale gode terrengsko, da mesteparten av løypa er på grus, gress og stein/fjellterreng, og jevn stigning hele veien. Løpesekk med ekstra klær og drikke kan anbefales. Vurder selv, se informasjon lenger ned om transport av klær.

Staver er tillatt, MEN skal da medbringes fra start til mål. Det er altså ikke tillatt å motta underveis, eller kaste fra seg staver underveis. De skal også bæres med piggen pekende fremover om de ikke er i bruk, dette for å unngå skader på de som løper bak.

Overtrekkstøy:

Det vil være mulig å få transportert overtrekkstøy og tørt/varmt skift nesten opp til toppen. Deltagerne må selv sørge for egen sekk, OG ***sekken må leveres ved designert kjøretøy senest 15 min før start***, for at transporten skal rekke opp til de første er ferdig. Dette vil bli utlevert på toppen av Familietrekket ca 200m ned i østlig retning fra målgang. Det vil bli merket med gule TOKO-bånd fra målgang og ned til klærne. Du går altså ikke løypa ned igjen fra toppen, men følg merking til klær, derfra går du inn på løypa igjen omtrent ved 200m til toppen-skiltet. På denne måten slipper også de som er på vei opp å møte flere folk enn nødvendig i den mest krevende delen av løypa. Spør funksjonærene på toppen om du er i tvil! Her bør du ha tørt skift, lue, votter og varme klær. Det vil her være mulighet for påfyll av drikke og frukt fra **REMA 1000 Trysil.**

LØYPA:

START: TRYSIL 1132 Motbakkeløpet 2018, kl 11.32.

Gammelbrua/p-plass ved Trysilsenteret/Sentrum Sport Trysil:

Hold utkikk etter Hoka-buen! Hele løypa er merket med hvite Sport1 merkebånd. I tillegg vil vi sette opp en del avstandsskilt. Den merkede løypa SKAL følges.

Løypa går over Gammelbrua, forbi REMA 1000 og følger gangstien oppover Vestbyvegen. Løypa går forbi Radisson Blu, følger gangsti til Turistsenteret, forbi Fjellekspressen, grusvei til Liekspressen, og alpinbakken videre oppover til (nesten) toppen Liekspressen/grusvei rett nedenfor toppstasjonen. Her vil det være drikkestasjon med vann og sportsdrikk. Vi oppfordrer deltagerne til å medbringe egen kopp for drikke, for med dette å gjøre arrangementet litt mer miljøvennlig (men vi vil ha engangskopper på plass). Tips for å lage egen ultrakopp har Sondre Amdahl skrevet om her:
https://sondreamdahl.com/2015/03/16/utstyrstips-ecotrail-spar-vekt-pa-det-obligatoriske-utstyret/

Løypa går deretter krapt til venstre før du igjen tar stien oppover mot snøgropa, passerer denne på ny vei i anlegget, og kommer inn i blåløypa fra Skihytta til 1132. Blåmerket sti herfra i tillegg til merkebånd. Siste 200 meter til toppen i steinur. Ta det pent her. Det vil også høyst sannsynlig være mye andre folk i fjellet denne dagen, så vis hensyn og folkeskikk! ☺

MÅL: Brannvaktshytta/Trysilfjellet 1132:

Målgang ved hytta fra ca. kl.12.05 og utover. Her vil det samtidig være ettårs-jubileum for åpningen av den nye Brannvakthytta, med musikk og salg av mat og drikke. Målgang vil være innslag på oppsatt kubjelle. Dette betyr at målgang er ca 30 meter før den gamle målgangen. Dette for å unngå spurtoppgjør i det mest ulendte terrenget på toppen. Følg egen merking herfra til overtrekkstøy og drikke/frukt!

Ansvar:

Ved å melde deg på dette løpet, tar du automatisk alt ansvar for legemlige og/eller sjelelige smerter som måtte påføres underveis. Du som melder deg på sier med dette at du er i fysisk og mental form til å gjennomføre et slikt løp. Alt som måtte skje før, under eller etter løpet, av skader, ulykker eller andre vondter, på kropp og/eller utstyr, herunder også dødsfall, kan på ingen måte klandres arrangøren. Er du i minste tvil om du er i stand til å gjennomføre et slikt løp, ta kontakt med legen din. Lisens/forsikring er opp til hver enkelt å inneha. Vi kan anbefale helårs lisens gjennom din lokale idrettsklubb.
Det vil bli tatt bilder og film før, under og etter løpet. Med din påmelding har du godtatt bruk av bilder i markedsføringsøyemed for oss.

Etikette:

Forsøpling medfører diskvalifikasjon, vi etterlater kun fotspor.

Vi slipper forbi løpere som kommer bakfra og vil forbi.

Husk å nyte utsikten og smil til tilskuere og funksjonærer.

GOD TUR! 😊

Våre samarbeidspartnere:

Sentrum Sport Trysil/Sport 1: http://www.trysil.com/no/a/trysil-senteret/sentrum-sport/

Hoka One One: https://sport1.no/varemerker/hoka-one-one/

Radisson Blu Trysil
Trysil.com
Kort & Godt Håndverksbakeri
Adidas Sportseyewear
Trysilguidene
Rema 1000 Trysil

Brannvaktshytta
Trysil Utmarkslag
Trysil Videregående Skole

Mer om Trysil og treningsmuligheter her:
http://www.trysil.com/no/Trene/Loping/

Trysil Bike Out:
https://www.facebook.com/events/272050383632585/?notif_t=event_calendar_create&notif_id=1536177823167912

Skjæraasendagene:
http://www.trysil.kommune.no/tema/kultur-og-fritid/arrangementer/Sider/Skj%C3%A6raasendagene-2018-program.aspx

http://www.trysil.kommune.no/tema/kultur-og-fritid/arrangementer/Documents/Skj%C3%A6raasendagene%202018%20program.pdf

Film fra 2016:

https://www.facebook.com/trysilfjellmaraton/videos/565620353629282/

Film fra 2015:

https://www.facebook.com/trysilfjellmaraton/videos/448390685352250/

Trysil VGS Idrettsfag/Toppidrett: Her kan du gå videregående skole og trene i Trysilfjellet og omegne hele året! https://www.hedmark.org/skolene/trysil-videregaende-skole

Instagram: https://www.instagram.com/trysilvgsidrett/

IL TRYSILGUTTEN
VERDENS ELDSTE SKIKLUBB - STIFTET 1861

TRYSIL

sport 1
ekte sport

Sentrum Sport Trysil

Radisson BLU

Trysilfjell Utmarkslag

HOKA ONE ONE
TIME TO FLY™

adidas eyewear

Kort & godt

skistar TRYSIL

TRYSIL
VIDEREGÅENDE SKOLE

Opplevelser & Framtid
TRYSIL VIDEREGÅENDE SKOLE