

Praktisk info for BUFF Fanaråken Opp (BFO) , laurdag 7. august 2010

BUFF Fanaråken Opp (BFO), frå 868 – 2.068 moh på 8,6 km.

Starten for motbakkeløpet BFO er ved Turtagrø Hotel 868 moh . Mål er på Fanaråken 2.068 moh ved nord-Europas høgastliggjande turisthytte. BFO får dermed samla høgdeskilnad på 1200 meter mellom start og mål. Løypa er i 2009 noko endra og vorte 8,6 km lang. (Sjå info under ”Premiering”). Dei fyrste 600 m av løypa går i slak stigning på asfalt oppover Sognefjellsvegen før løypa tek av på turvegen/grusvegen innover Helgedalen. Etter omlag 4,7 km med kun totalt 200m samla stigning går løypa bratt oppover fjellstien til toppen av Fanaråken. På 3,9 km stig løypa 1.000 høgdemeter. BFO blir arrangert både med trim/ mosjonsklassar utan tidtaking og med konkurranseklassar med tidtaking. Det blei i 2007 ny deltakarrekord for BFO med 550 då løpet også var NM i motbakkeløp for både senior, U23 og veteran.

Startkontingentar :

Kr. 300,- i konkurranseklassane for alle som er 23 år og eldre. (NB kun kr. 250 ved påmelding med innbetaling før 17. mai !)

Kr. 250,- i konkurranseklassane for alle mellom 15 og 22 år. (NB kun kr. 200 ved påmelding med innbetaling før 17. mai !) Merk at yngste klasse i konkurranseklassane er 15-17 år !

Medlemar i Kondis - norsk organisasjon for kondisjonsidrett - får kr 25,- i rabatt ved påmelding i konkurranseklassane før 20. juli dersom startkontingenten er på konto innan 20. juli.

Kr. 150,- i mosjonsklassa utan tidtaking for alle som er 23 år og eldre.

(NB kun kr. 125 ved påmelding og innbetaling før 17. mai !)

Kr. 100,- i mosjonsklassa utan tidtaking for alle mellom 12 og 22 år.

(NB kun kr. 75 ved påmelding og innbetaling før 17. mai !)

Verksemder el. grupper som vil melde på 5 el. fleire samla i mosjonsklassa i **BUFF Fanaråken Opp** får tilbud om kr. 100 pr. pers. uansett alder. Det same tilbudet får også familiar som melder på 3 el fleire samla. Max pris for ein familie i trimklassa er kr. 400. Dei må sende mail-påmelding til skagen@online.no og legge fram kopi av kvittering for betalt startkontingent ved henting av startnummer. **Desse tilboda gjeld kun fram til påmeldingsfristen 20. juli, Men for dei som kan ta turen innom Sport1 / Sportsbui på Pyramiden i Gaupne og melde seg på der med kontant betaling av startkontingenten gjeld tilbudet fram til 5. august kl. 12.00 ! Her kan alle melde seg på utan etterpåmeldingsgebyr !**

Startkontingenten skal betalast straks du har sendt inn påmeldinga til:

IL Fanaråk, v/ Jakob Øygard,

6877 Fortun.

Bankkontonr. 3785.12.49320.

Merk innbetalinga med namnet på den/dei påmeldinga gjeld for !

Påmeldingsfristen i alle konkurranseklassane i begge løpa er 20. juli.

Etterpåmelding i konkurranseklassane etter 20. juli er mogleg mot ekstra påmeldingsavgift kr 100,- , fram t.o.m. torsdag 5. august kl. 12.00 , dersom løpet ikkje er fullteikna. Då stenger nettpåmeldinga ! Fordi løpet går inn i Jotunheimen Nasjonalpark er det deltakarbegrensning på 500 i konkurranseklassane. Vær tidleg ute med påmeldinga. Meld deg på no ! Sjå hovudsida www.fanaraaken.com for påmelding.

I mosjonsklassa utan tidtaking er det påmelding utan etterpåmeldingsgebyr heilt fram til torsdag 5. august kl. 12.00. Då stenger nettpåmeldinga ! I mosjonsklassa utan tidtaking er det også mogleg med etterpåmelding løpsdagen ved start på Turtagrø fram til kl. 09.00 mot eit tillegg på kr. 50,-

Starttid BUFF Fanaråken Opp (BFO)

Kl. 11.00 går fellesstarten for konkurranseklassene på Turtagrø ved Turtagrø Hotel. Nedre aldersgrense er 15 år (f. 1995).

Kl. 07.30 – 10.00 er valgfri starttid for mosjon utan tidtaking i FO. **Merk at dei som deltek i trimklassa kan ikkje starte etter kl. 10.00.** Nedre aldersgrense i trim er 12 år (f. 1998). Yngre born enn 12 år kan kun delta i følgje med foreldre/ føresette. Deltakarane kan starte når dei sjølv vil i tidsrommet kl. 07.30 - 10.00. Erfaringa er at dei aller fleste vil starte så tidleg som råd for å være på toppen i målområdet for å sjå innspurten i konkurranseklassene . Då må du vere på toppen før kl. 12.00. Dei beste brukar under ein time til topps ! Løyperekorden er på 57 min !

Arrangør IL Fanaråk vil oppfordre alle i trimklassa om å kome seg til topps på Fanaråken før kl. 12.00 for å lage ei flott stemning i målområdet når konkurranseløparane kjem stormande i mål. Alle både trimmarar og konkurranseløparar som startar på nedturen medan løparar framleis er på opptur har ”vikeplikt” og må vise omsyn.

Overnattingstilbod:

Skjolden Brygge www.skjolden-brygge.com som også er ein viktig sponsor for Fanaråken Opp tilbyr nye feriehus i luksusklassen i fjordkanten , med opptil 3 soverom, hems, stove, kjøkken, 2 bad, inkl. boblebad. steamdusj og badstove. Skjolden Brygge ligg like ved Fjordstova i Skjolden som har premieutdelinga etter løpet. For meir info om Skjolden Brygge , ring **tel. 61 31 41 00 el** Christian Prestegård, marknads- og sponsoransvarleg for Fanaråken Opp på **tel. 99 52 11 99.**

Andre overnattingstader som samarbeidar med arrangøren av Fanaråken Opp er

Turtagrø Hotel www.turtagro.no og **Skjolden Hotel <http://www.skjolden.com/skjoldenhotel>**

Startnummerhenting

Startnummerutdelinga vil føregå i Fjordstova i Skjolden fredag 6. august kl. 18.00– 21.00 og løpsdagen laurdag 7. august ved start på Turtagrø Hotel frå kl. 07.30-10.30 .

Påbode med sekk frå start til mål. Sekken må vege minst 2,0kg !

Alle deltakarane må ha sekk som skal vege minimum 2,0 kg på ryggen frå start til mål. Vekta blir kontrollert straks etter målpasering. Deltakarane må sjølve bære med seg kle og mat for turen (både opp og ned !). Det skal vere varme kle i sekken, for det kan vere kaldt på toppen ! Merk at det i 2010 er ny vektgrense . Vektgrensa er redusert frå 2,5 kg til 2,0 kg. Det blir streng kontroll av dette i år etter målpasering.

Forbod mot sko med harde piggar !

Det er det forbod mot sko med harde piggar pga. at løypa går i Jotunheimen Nasjonalpark

Drikke- /matstasjonar

For konkurranseklassene som har fellesstart kl. 11.00 er det 4 drikkestasjonar i løypa der det blir servert rikeleg med **POWERADE** energidrikk og vatn: Den første i Helgedalen der løypa forlet grusvegen og løparane tek til på den bratte oppstigninga mot Fanaråken (ca. 1.050 m.o.h) , den andre er ved ca. 1.500 moh. , den tredje er ved ca. 1.800 moh og den siste er ved Fanaråkhytta etter målpasering. alle rikeleg med **POWERADE** .

Alle deltakarane i Trimklassa har valgfri starttid mellom 07.30 og 10.00 får utdelt ei flaske med Powerade som dei skal ha med seg i sekken som drikke på turen oppover. Merk at drikkestasjonane ved 1500 moh og 1800 moh er kun for konkurranseklassene .

Ta gjerne også med deg pengar i sekken. På Fanaråkhytta (DNT) ,som er den høgast liggjande turisthytta i Nord-Europa 2.068 moh , kan du få kjøpt varm suppe, kaffi m.m. for ein rimeleg pris. Og skulle det være kaldt på toppen kan du gå inn og få varma deg. Sjå:

www.turistforeningen.no/fannarakhytta/

Klasseinndeling

Klasseinndelinga i konkurranseklassa er lik for damer og herrar: Klasseinndelinga er : 15-17, 18-19, 20-22, 23-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69 og 70+ .I mosjonsklassa utan tidtaking er det inga klasseinndeling.

Viktig info om målpasseringa ved Fanaråkytta 2068 moh:

Alle deltakarar i konkurranseklassane skal om lag 50 meter før målstreken springe inn i høgre sluse som blir gradvis smalare fram mot målstreken slik at det kun går ein person i breidda. Det betyr at den posisjonen du har 3 meter før målstreken, den har du også i mål. I tillegg til god skilting vil ein funksjonær stå og ”sluse” alle konkurranseløparane rett vegg inn til mål ! **Trimklassane** skal 50 meter før målstreken gå inn i venstre sluse der dei får utdelt medaljane.

Premiering

(1) Alle som fullfører er vinnarar og får flotte medaljar etter målpassering på Fanaråken.

Tidsfristen for å få medalje på Fanaråken er **kl. 14.30**. Alle deltakarar har hittil klart dette kravet !

(2) Det er klassevinnarpremie i konkurranseklassane frå hovudsponsor ATELLO www.atello.no som m.a. har produkta BUFF , La Sportiva og Bridgedale. Premien har ein verdi på minst kr. 700,-

(3) Dei 20% beste i konkurranseklassane blir premierte.

(4) Pengepremiar på tilsaman kr. 36.000 til dei 3 beste kvinner og menn etter denne fordelinga: 1 pr. kr. 10.000,- , 2. pr. kr. 5.000,- og 3. pr. kr. 3.000,-

(5) Pengepremie på kr. 3.000 til raskaste norske kvinne og mann under 20 år

(d.v.s med fødselsår 1995-1991). Denne premien er sett opp for å stimulere nyrekrutteringa til motbakkeløping. (Til info er juniorklassa i EM og VM i motbakkeløp 17-19 år).

(6) Luster Kommunes krystallvase til raskaste junior i klasse 15-17 år

(7) Ein spesiell BUFF (BUFF Fanaråken Opp !) til alle under 18 år (1992 og yngre) som deltek i trimklassa og til alle som har delteke i yngste klasse 15-17 år i konkurranseklassa blir delt ut mellom kl. 16.30 og 17.00 i Fjordstova i Skjolden der den ordinære premieutdelinga startar kl. 17.00.

(8) Gåvepremiar. Det blir trekt ut gåvepremiar blant alle som har fullført både i konkurranseklassane og i mosjon utan tidtaking. Gåvepremiene vært kun delte ut til dei som er møtt fram til premieutdelinga. Difor: Få også med deg premieutdelingsseremonien !

Siste NYTT om premiering !

I tillegg til premieringa ovenfor blir det også

(1) Samanlagtpremiering: for Molden Opp 19. juni , (www.moldenopp.no) og Buff Fanaråken Opp 7. august: (Dobbel OPPTUR i Luster Kommune !)

(a) BUFF-prisen på kr. 5.000 til beste kvinne og mann samanlagt

(b) Luster Kommunes krystallvase/ pokal som samanlagtpremie til beste dame totalt og til vinnar av yngste dameklasse 15-17 år

(c) Luster Sparebanks pokal til beste herre totalt og til vinnar av yngste herreklasse 15-17 år

(2) Samanlagtpremiering for Buff Fanaråken Opp 7. aug. og La Sportiva Skåla 1848m rett opp 14. aug. (www.skaala.no). La Sportiva dobbel OPPTUR !

(a) Gåvekort på kr. 5.000 frå hovudsponsor Atello (www.atello.no) til den kvinne og mann som har beste samanlagt-tid totalt.. Vinnarane får produkter frå La Sportiva , Buff og Bridgedale for kr. 5000.

(b) Gåvekort på kr. 2.500 frå hovudsponsor Atello til den kvinne og mann som har beste tid sammenlagt i yngste klasse 15-17 år.

Premieutdeling i Skjolden i Kulturhuset/ Fjordstova kl. 17.00:

KL. 17.00 har dei fleste hatt tid til bading og symjetur i Kulturhuset i Skjolden før premieutdelinga ! Symjebassenget og garderobeanlegget er gratis for alle deltakarane. Arrangøren vil oppfordre deltakarane til å sette av heile dagen og ta seg god tid på nedturen frå Fanaråken og i Skjolden etter løpet. Før premieutdelinga får deltakarane tilbod om rimeleg varm mat i Fjordstova. Merk at det mellom kl. 16.30 og 17.00 blir vist video og lysbilete frå løpet i Fjordstova i Skjolden som oppkøyring til premieutdelinga kl. 17.00. **I Fjordstova får du også kjøpt den flotte Fanaråken Opp –T-skjorta.**

Etter premieutdelinga. Frå kl. 18.00 – 21.00 blir det uformell sosial samankomst for alle deltakarar, sponsorar, funksjonærar , supportarar, tilskodarar..ja for alle som vil på Skjolden Brygge , www.skjolden-brygge.com berre eit steinkast frå Fjordstova. **Det blir servert Tapas Buffet** og godt utval med drikkevarer....(Brus, øl og vin...). Dette blir flott oppladning til:

BRYGGEDANS kl. 21.00 – 02.00 på Skjolden Brygge ! www.skjolden-brygge.com

For meir info om matsserveringa kl. 18-21 og Bryggedans kl. 21.00-02.00 , ta kontakt med Skjolden Brygge på Telefon: 57 20 30 30, Mobil: 46 83 92 96, E-mail: post@skjolden-brygge.com.

For meir info : Ta kontakt med Fanaråk IL ved løpsleiar Anders Fortun på tlf **91 87 00 44**, e-mail: a-fortun@online.no eller marknads- og PR-ansvarleg Christian Prestegård på tlf **99 52 11 99** christian@prestegaard.no

Velkommen til eit unikt arrangement i praktfull natur! Fanaråken Opp er det største arrangementet i nord-europa som har mål over 2000 moh. Mål er ved den høgast liggjande turisthytta i nord-Europa , Fanaråkhytta 2.068 moh !