

Kan Buff Fanaråken Opp 8. august bli fullteikna ?

Buff Fanaråken Opp minner om påmeldingsfristen 20. juli. For mange er det langt fram til 8. august og dei vil vente til etter fristen 20. juli for å gje arrangøren ekstra mykje pengar i etterpåmeldingsgebyr. Løpsleiar Anders Fortun minner om at det kan lønne seg å melde seg på tidleg fordi løpet kan bli fullteikna i konkurranseklassane slik Skåla Opp vart det i går ! **Maksgrensa er 500 !**



Sjå løpets heimeside for meir info om deltakarbegrensning, påmelding m.m.

www.fanaraaken.com

Både Buff Fanaråken Opp og Skåla 1848m rett opp er pålagt deltakarbegrensning i konkurranseklassane fordi løypa går inn i Nasjonalparkområde.

[Viktig praktisk info](#)

Sjå reportasjene frå Buff Fanaråken Opp på Kondis.no:

[2008](#)

2007 med NM i motbakkeløp

Bildet til venstre viser Joseph Gray, USA på dei siste metrane mot mål i Adidas Skåla 1848m rett opp i fjor der han kom på 4 plass totalt. I år er kan i knallform og vann nettopp ein suveren siger i USA Meistarskapen i motbakke-fjelløp. Han slo m.a. Rickey Gates som vart nr 2 i fjorårets Fanaråken Opp med fleire minuttar. 8. august er han på startstrekken i Buff Fanaråken Opp med mål om å kome fyrst til topps der også !

Buff Fanaråken Opp 8 august får i år topp internasjonal deltaking inkl. 4 kenyanarar som vi løpe for å slå løyperekorden til Jon Tvedt, men dei får tøff konkurranse av m.a. Joseph Gray , USA som nettopp vann ein suveren siger i USA-meistarskapen i Mountain Running Uphill (motbakke-fjelløp):

Sjå Artikkel i [Sogn Avis](#)

Vi skal heller ikkje gløyme dei beste norske løparane med Øyvind Heiberg Sundby i spissen. Øyvind har vist flott framgang i år og gjorde eit godt løp i EM i motbakkeløp 12. juli. I dag vann han Kvasshovden Opp på ny løyperekord. Han slo løyperekorden til Jon Tvedt med omlag to minuttar. Også Kristen Skjeldal og Joel Dyrhovden løp under den gamle rekorden. Dei er alle påmelde til Buff Fanaråken Opp. Det er også fjorårets verdsmeister i motbakkeløp for junior Sindre Buraas som i år kunne sprunge EM i motbakkeløp for senior, men valde å springe EM 5000m for U23. Der vart det 17 plass. No er han klar for ny OPPTUR ! Det er også skiløparen Morten Eilifsen som har sprunge svært godt i bratte motbakkeløp inkl. Skåla Opp

I dameklassa manglar i år den store frontfiguren, NM- EM- og VM-vinnar, Anita Håkenstad Evertsen som har vore skada i heile år. I år er ingen storfavorittar til 1. premien på kr. 10.000, men mange som kan vinne: Blant desse er Guro Flatekval, Oppsal, Merete Helgheim, Gloppen, Therese Sjørusen BFG Fana og Marthe Katrine Myhre, Gjøvik.

I fjor fekk Buff Fanaråken Opp den beste internasjonale deltakinga i løpets 6 årige historie. For fyrste gong kjem det i år også også løparar frå Kenya. Richard Bartale som vann 3000 m i Bislett Games kjem saman med sine to landsmenn Henry Kiplagat og Eliud Kiptanui. Både Bartale og Kiplagat har delteke i fleire motbakkeløp og vore i ein særklasse i forhold til dei beste norske løparane. I det siste EM-uttakingsløpet Lønahorgi Opp på Voss 20. juni vann Kiplagat med Bartale på andre plass. Dei var over 3 min raskare enn dei beste norske. **Men vil dei siste 4 km til topps på Fanaråken ,med over 1000m stigning på 4 km, bli for bratt og ulendt for Kenyanarane ? Det siste no er at også Kenyanaren John Sombol frå Barakarunners er påmeldt. Kan det bli fire Kenyanarar fyrst til topps ?**

Fanaråken Opp er ein unik opptur i Europa med målgang ved Fanaråkhytta, den høgastliggjande turisthytta i nord-Europa 2.068 moh ! Dei praktfulle bileta og reportasjane frå løpa dei siste åra har nådd ut til heile verda og fleire av dei internasjonale deltakarane har formidla sine positive opplevingar etter løpet i fjor ut til ulike nettsider og magasiner i mange land.

I fjor vart det ny deltakarrekord (trass i regn, snøvær og haglskurar !) med 550 totalt og 200 i konkurranseklassene frå 8 nasjoner ! I år vil nok Sogningane gå ” mann av huse” og ta turen til topps på Fanaråken i trimklassa i god tid før konkurranseklassane startar kl. 11.00 for å oppleve den Kenyanske ” Løparinvasjonen” på Fanaråken. Den store deltakinga i

trimklassane med 350 var imponerande i fjor og dei laga ei flott stemning oppover heile løypa og ikkje minst på toppen sjølv om været ikkje var det beste. I år kan det bli 500 i trimklassane som vil til topps for å sjå om Kenyanarane eller nokon andre toppløparar i konkurranseklassa klarar å slå løyperekorden til Jon Tvedt på 57 min 18 sek.

Buff Fanaråken Opp er også med i [Powerade Norgescup i motbakkeløp](#)

Motbakkeløpbølga når i år ny høgder og er vorte ei ny nasjonal folkerørsle på opptur i 100 motbakkeløp Noreg rundt som vi ikkje har sett maken til tidligare. For 7 år sidan var det 5 motbakkefjelløp i Noreg og i 2009 blir det om lag 100 løp med over 25.000 deltakarar. Motbakke-fjelløp er den kondisjonsidretten som veks mest i Noreg. Internasjonalt er også motbakkefjelløp (mountainrunning uphill / Berglauf) i vekst , men ingen land i verda kan vise til den store veksten som i Noreg ! I Noreg er idretten også vorte ein masseidrett for alle der det viktigaste er å kome til topps.



Frå Fanaråken Opp i 2007 der løparane passerer 2000 moh med utsyn 2000 m rett ned i Lustrafjorden, men denne dagen var det tåke nede ved fjorden medan sola skein på Fanaråken. Foto Christian Prestegård