

Praktisk info for BUFF Fanaråken Opp (BFO) , laurdag 11. august 2012, med 10-års jubileum.

BUFF Fanaråken Opp (BFO), frå 868 – 2.068 moh på 9 km. Starten er ved Turtagrø Hotel 868 moh . Mål er på Fanaråken 2.068 moh ved nord-Europas høgastliggjande turisthytte. Samla høgdeskilnad er på 1200 meter mellom start og mål. Løypa har dei siste åra vorte noko endra: Stien opp til Fanaråken er utbedra og i den fyrste halvdel av løypa har løypa vorte lagd litt om og forlenga med 600m slik at samla løypelengde no er 9km. (Sjå også info under "Premiering"). Dei fyrste 800 m av løypa går i slak stigning på asfalt oppover Sognefjellsvegen før løypa tek av på grusvegen innover Helgedalen. Etter omlag 5 km med om lag 200m samla stigning går løypa bratt oppover fjellstien til toppen av Fanaråken. På 4 km stig løypa 1.000 høgdemeter. BFO blir arrangert både med trim/ mosjonsklassar utan tidtaking og med konkurranseklassar med tidtaking. Deltakarrekorden frå 2010 er 568

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 !(f.1997-95) Medlemar i Kondis - norsk organisasjon for kondisjonsidrett - får kr 25,- i rabatt ved påmelding i konkurranseklassane før 25. juli dersom startkontingenten er på konto innan 25. 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 tilbod om kr. 100 pr. pers. uansett alder. Det same tilbodet 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 25. juli,**

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 25. juli.

Etterpåmelding i konkurranseklassane etter 25. juli er mogleg mot ekstra påmeldingsavgift kr 50,- , fram t.o.m. torsdag 9. august kl. 16.00 , 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 9. august kl. 16.00. Då stenger nettpåmeldinga ! I mosjonsklassa utan tidtaking er det også mogleg med etterpåmelding løpsdagen ved start på Turtagrø fram til kl. 09.00 mot 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. 1997).

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. 2000). 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 er sponsor for Fanaråken Opp, tilbyr nye leiligheter og 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 Chr. Prestegård, marknads-/ sponorsvarleg for Fanaråken Opp på **tel. 99 52 11 99**.

Andre overnattingstader som samarbeidar med arrangøren av Fanaråken Opp er **Skjolden Hotel** <http://www.skjolden.com/skjoldenhotel> . Tel. 57 68 23 80 og **Turtagrø Hotel** www.turtagro.no , Tel. 57 68 08 00

Startnummerhenting vil føregå i Fjordstova i Skjolden fredag 10. august kl. 18.00– 21.00 og løpsdagen laurdag 11. 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 målplassering. Deltakarane må sjølv 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 !

Dersom det ved vektkontrollen etter målplassering viser seg at sekken veg mindre enn 2,0kg blir det lagt til 3 min til sluttida dersom sekken er inntil 0,5 kg for lett. Dersom sekken veg mindre enn 1,5kg blir vedkomande diska.

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 energidrikk og vatn: Den første i Helgedalen der løypa forlet grusvegen og løparane tek til på den bratte oppstigninga mot Fanaråken (1.050 m.o.h) , den andre er ved 1.500 moh. , den tredje er ved 1.800 moh og den siste er ved Fanaråkhytta etter målplassering.

Alle deltakarane i Trimklassa har valgfri starttid mellom 07.30 og 10.00 og får utdelt ei flaske med drikke 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 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 Fanaråkhytta 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 veg inn til mål ! **Trimklassane** skal 50 meter før målstreken gå inn i venstre sluse der dei får utdelt medaljane.

Premiering .

- (1) Alle som kjem til topps på Fanaråken er vinnarar og får ein flott Jubileums-BUFF etter målpassering på Fanaråken. Tidsfristen for å få premie på Fanaråken er kl. 14.15.
 - (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 1996-1992). Denne premien er sett opp for å stimulere nyrekrutteringa til motbakkelopning. (Til info er juniorklassa i EM og VM i motbakkelop 17-19 år).
 - (6) Luster Kommunes krystallvase til raskaste junior i klasse 15-17 år
 - (7) Gåvepremiar. Det blir trekt ut gåvepremiar blant alle som har fullført .Premiane vært kun delte ut til dei som er møtt fram til premieutdelinga. Difor: Få også med deg premieutdelingsseremonien !
 - (8) Løyperekord-premie på kr. 2.068 til den som set ny rekord i den nye løypetraseen som vart nytta fyrste gong i 2011 då May Britt Buer, IL Gular vann dameklassa på 1.09.44 og Tomas Bereket , Larvik Turn/ Eritrea vann herreklassa på 57,30. Det er desse tidene som må forberast for å få løyperekordpremie i 2012.
- Merk** at rekordane til Anita Håkenstad Eversten , Øystre Slidre IL på 1.05.53 frå 2007 og Jon Tvedt, IL Gular, på 57.18 frå 2008 er freda som rekordar i den 8,4km lange løypa som vart nytta fram til 2009

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. 16.45 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.

For meir info : Ta kontakt med IL Fanaråk 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 !