

# Praktisk info for BUFF Fanaråken Opp ( BFO ) , laurdag 8. august 2009

## **BUFF Fanaråken Opp (BFO), frå 868 – 2.068 moh på 8,4 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 180 m samla stigning går løypa bratt oppover fjellstien til toppen av Fanaråken. På 3,9 km stig løypa 1.020 høgdemeter. BFO blir arrangert både med trim/mosjonsklassar utan tidtaking og med konkurranseklassar med tidtaking. Det blei i 2007 ny deltakarrekord for BFO med 540 då løpet også var NM i motbakkeløp for både senior, U23 og veteran. I 2009 er BUFF Fanaråken Opp med i Powerade Norges-cup i motbakkeløp.

## **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 14 og 22 år. (NB kun kr. 200 ved påmelding med innbetaling før 17. mai ! ) Merk at yngste klasse i konkurranseklassane er 14-15 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 ! )*

Dersom det er verksemdar el. grupper som vil melde på 5 el. fleire samla i mosjonsklassa i **BUFF Fanaråken Opp** får dei 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 mailpåmelding til [skagen@online.no](mailto:skagen@online.no) og legge fram kopi av kvittering for betalt startkontingent ved henting av startkort. **Desse tilboda gjeld kun fram til påmeldingsfristen 20. 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 20. juli.**

Etterpåmelding i konkurranseklassane etter 20. juli er mogleg mot ekstra påmeldingsavgift kr 100,- , fram t.o.m. torsdag 6. 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](http://www.fanaraaken.com) for påmelding.

**I mosjonsklassa utan tidtaking er det påmelding utan etterpåmeldingsgebyr heilt fram til torsdag 6. 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 konkurranseklassane på Turtagrø ved Turtagrø Hotel. Nedre**

aldergrense er 14 år ( f. 1995 ).

**Kl. 07.30 – 10.00** er valgfri starttid for mosjon utan tidtaking i FO. Nedre aldersgrense her er 12 år ( f. 1997 ). Yngre born enn 12 år kan kun delta i følge med foreldre. 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 konkurranseklassane . Då må du vere på toppen før kl. 12.00. Dei beste brukar under ein time til topps ! Løyperekorden til Jon Tvedt 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](http://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](http://www.turtagro.no) og Skjolden Hotel <http://www.skjolden.com/skjoldenhotel>

### **Startnummerhenting**

Startnummerutdelinga vil føregå på Fjordstova på Skjolden fredag 7. august kl. 18.00– 21.00 og løpsdagen laurdag på Turtagrø 8. august frå kl. 07.30-10.30 .

### **Påbode med sekk frå start til mål. Sekken må vege minst 2,5kg !**

Alle deltakarane må ha sekk som skal vege minimum 2,5 kg på ryggen frå start til mål. Vekta blir kontrollert straks etter målpassering. 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 !

### **Forbod mot sko med harde piggar !**

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

### **Drikke- /matstasjonar**

Det er 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 målpassering. alle rikeleg med POWERADE .

Ta gjerne også med deg pengar i sekken. På Fanaråkhytta (DNT) ,som er den høgast liggjande turisthytta i Nord-Europa, kan du få kjøpt varm suppe, lapskaus med saft m.m. for ein rimeleg pris ( om lag kr. 50 )

### **Klasseinndeling**

Klasseinndelinga i konkurranseklassa er lik for damer og herrar: Klasseinndelinga er : 14-15, 16-17, 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.

### **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](http://www.atello.no)

som m.a. har produkta BUFF , La Sportiva og Bridgedale. Klassevinnarpremien 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 1995-1990). Denne premien er ny i 2009 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 16-17 år**

**(7) BUFF til dei 50 første** som kjem til topps på Fanaråken i konkurranseklassane og dei **100** første i trimklassa

**(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 !

**(9) Ny løype i 2009 og ingen løyperekordpremie !**

I år vert det ikkje premie for å sette ny løyperekord. Løypa er i år endra innerst i Helgedalen der den følger grusvegen i svingane opp mot drikketasjon og ikkje den smale stien. Løypa er om lag 250 meter lenger, men kanksje like rask ? Dessutan blir det i år store utbetringar av løypa som gjer den raskare. **Difor har arrangør IL Fanaråk bestemt at løyperekordane til Anita Håkenstad Evertsen på 1.05.53 frå 2007 og Jon Tvedt på 57.18 frå 2008 blir ståande til evig tid i den løypa som vart nytta frå 2004-2008.** Difor vil det f.o.m 2010 bli ny løyperekordpremie dersom nokon spring raskare enn vinnartidene frå i 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.

**For meir info :** Ta kontakt med Fanaråk IL ved løpsleiar Anders Fortun på tlf **91 87 00 44**, e-mail: [a-fortun@online.no](mailto:a-fortun@online.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 !***