

Tour de Synnfjell 2015

Prolog Dag 1. fredag 28.august

Rulleskirenn fri

Start og mål: Bruflat ved kommunehuset.

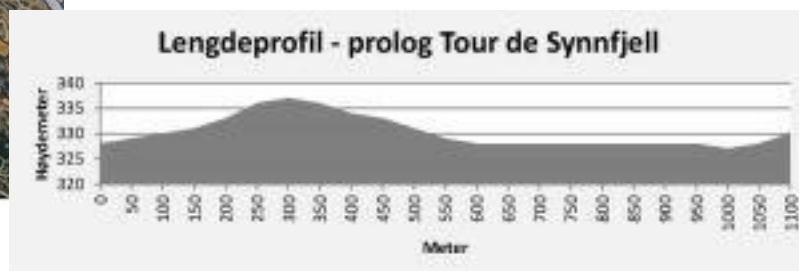
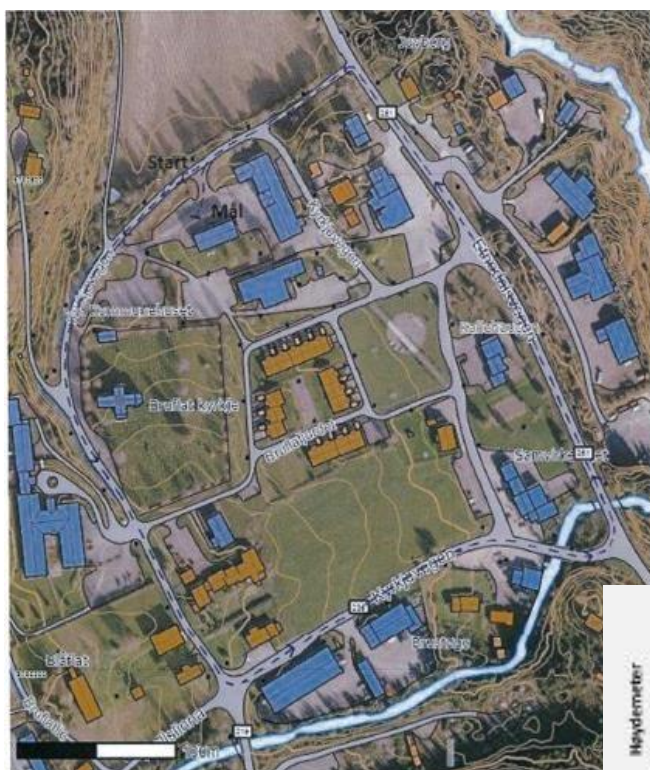
Utdeling av startnummer skjer fra kl.17.00. Det er også mulighet for påmelding samme dag
Startkontingent 100 kr, etteranmelding 50 kr.

Starttider og løypelengder:

- Klokken 18.00: J/G 11 år – 12 år, J 13 - 14 år, 2 runder (2 km)
- Klokken 18.20: J 15-16 år, K 17-18, K 19-20 år og kvinner senior, 3 runder (3 km)
- Klokken 18.40: G 13 – 14 år, G 15 – 16 år, 3 runder (3 km)
- Klokken 19.00: M 17- 20 år, 5 runder (5 km)
- Klokken 19.20 M senior, 5 runder (5 km)

Rennet går i fristil og det er krav om kun toer hjul.

Løypa har en slak stigning fra start. Etter ca. 300 m kommer en liten bratt nedoverbakke med påfølgende skarp sving til venstre. Derfra går det slakt nedover til ca. 650 m der løypa svinger til venstre igjen. Ved ca. 950 m svinger løypa til venstre i en 90 grader sving inn på en gang og sykkelveg. Derfra er det rett fram til passering. Målgang skjer i en slak motbakke



Tour de Synnfjell 2015

Dag 2. lørdag 29.august

Motbakkeløp, Spåtind 1414 moh

Start: Gamlestølen Fjellstogo, Mål: Spåtind 1414 moh

Utdeling av startnummer skjer fra kl.08.30 – 10.00 ved Gamlestølen Fjellstogo. Det er også mulighet for påmelding samme dag. Etteranmelding 50 kr.

Det er ingen drikkestasjon, men alle får utdelt drikke som skal være med i sekken.

Premieutdeling på Gamlestølen kl. 14.30

Starttider og priser:

- **Klokken 09.00–10.00:**
 - Trim uten tid, kr 50,-
- **Klokken 10.30:**
 - Mosjon med tid, kr 100,
 - Yngre konkurranseklasser
J/G 11 – 12 år, J/G 13 – 14 år og J/G 15 – 16 år, kr 200.-
- **Klokken 11.30:**
 - Konkurranselaske
J/G 17-18 år, K/M 19 -20 år og K/M senior, 200 kr

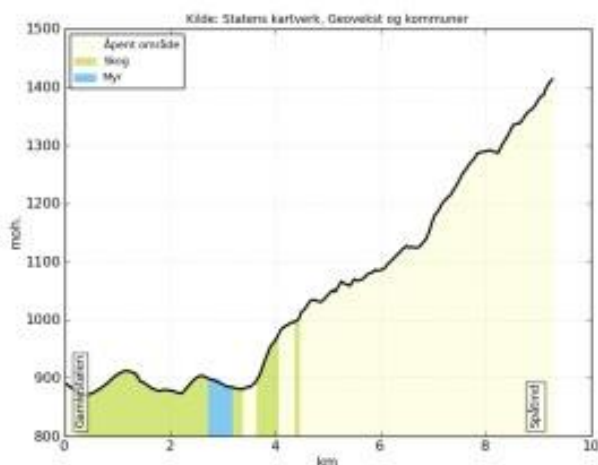
Løpet starter på Gamlestølen og er 9.1 km langt. (Oppdatert 15.08.15 etter kontrollmåling).

De første 3,5 km går på grusveg kupert, de neste 5,6 km går på sti.

Stigningen opp til Spåtindtoppen er på 540 meter. Spåtind toppen er 1414 moh.

Av sikkerhetsmessige årsaker skal alle løpe med sekk, med ekstra tøy og litt mat. Sekken skal veie 2,5 kg. Vekt finnes ved start og sekken kan bli kontrollveid ved målgang.

Det er mulighet til å komme seg inn og få bytte til tørt tøy på toppen.



Løyperekord:

Solfrid Bråthen, Høybråten og Stovner IL:
56.49 (2013)

Erlend Øverenget Bjøntegaard, IL Bevern:
44.27 (2014)

Løyperekord premieres med kr 1000,-

Kontaktperson: Arnstein Klemoen, mobil: 928 23 094

Tour de Synnfjell 2015

Dag 3. søndag 30.august

Duathlon (rulleski klassisk og skøyte) 11 – 16 år, og barneterrengløp

Duathlon:

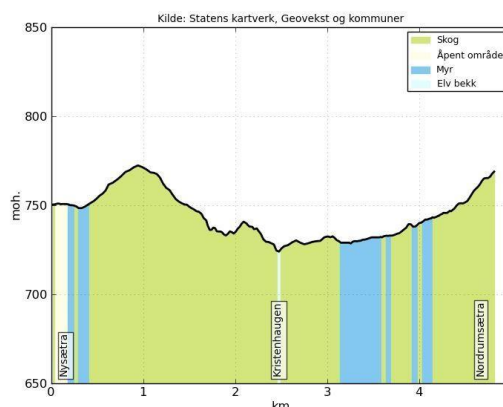
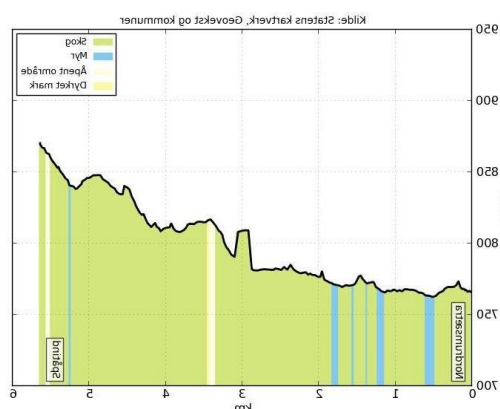
Startnummerutdeling i Torpa skytterhus fra klokken 09.00

(Ca.1,5 km innover mot Synnfjell fra krysset fra Lillehammervegen fv 250)

Pris: 300 kr, etteranmelding + 50 kr. Lisens Norges Skiforbund er påkrevd.

De som ikke er medlem av Norges Triathlonforbund må betale en engangslisens på 150 kr.

- **Duathlon starter klokken 11.00 fra NYSÆTRA:**
(7 KM FORBI Joker Torpa mot Spåtind Hotell).
- **Skibytte ved Synnfjellporten og målgang Spåtind.**



- Etappe 1 er klassisk rulleski 5 km, etappe 2 er 6 km skøyting.
Justert skøytelengde 26.8.15
Tillatt rulleskihjul: Nr. 2
Kontaktperson: Anders Rønningen, mobil: 454 02 605

Barneterrengløp:

Startnummerutdeling og påmelding ved Synnfjellporten.

Pris: 40 kr

Premier til alle som deltar

Synnfjellporten



Kontaktperson: Jessica Ericsson Koll, mobil: 415 94 223

Tour de Synnfjell 2015

Dag 3. søndag 30. august

Triathlon og lagstafett fra 17 år og eldre

(rulleski, sykkel, løp)

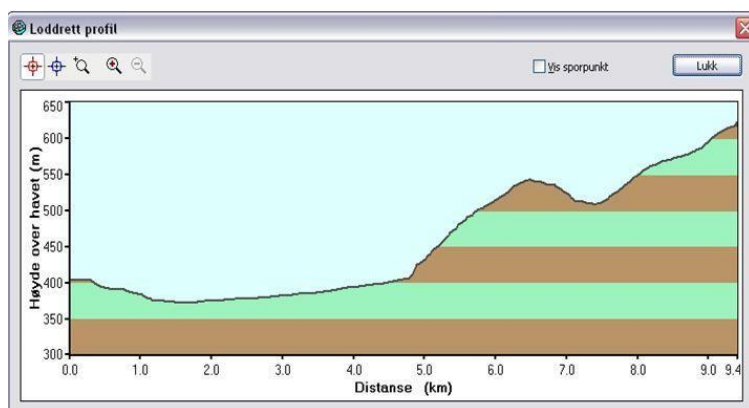
Startnummerutdeling i Torpa skytterhus fra klokken 09.00

(Ca. 1,5 km innover mot Synnfjell fra krysset fra Lillehammervegen fv 250)

Pris: 300 kr, etteranmelding + 50 kr

De som ikke er medlem av Norges Triathlonforbund må betale en engangslisens på 150 kr.

● Triathlon HERRER starter klokken 11.00 fra TORPA SKYTTERBANE:



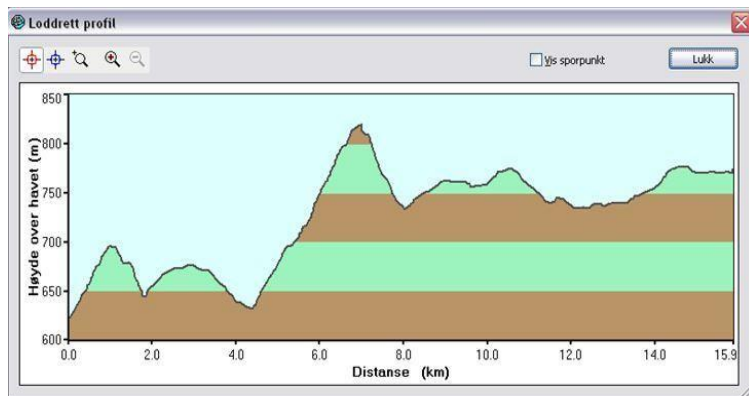
Først 8,5 km rulleski klassisk (stigning ca. 350m) Så rett over på sykling 21 km på grusvei og asfalt.

Avsluttes med 6 km løping med målgang Spåtind Sportshotell

Tillatt rulleskihjul: Nr. 2

(NB, kartet er før endringen av løypa)
Kartet viser rulleskidelen for alle.

● Triathlon DAMER starter klokken 11.00 fra TORPA SAG:



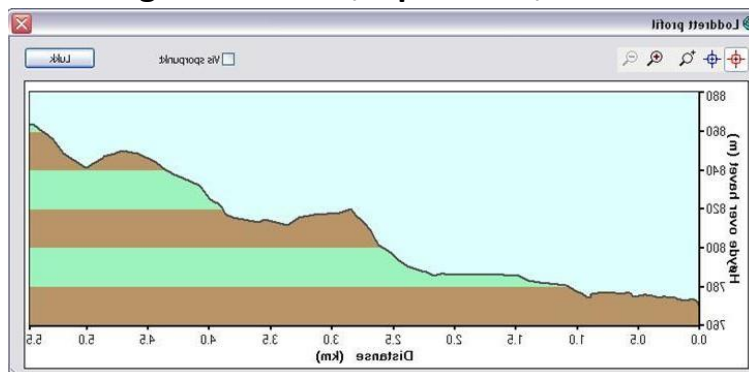
Først 6 km rulleski klassisk (stigning ca. 350 m) Så rett over på sykling 21 km på grusvei og asfalt.

Avsluttes med 6 km løping med målgang Spåtind Sportshotell.

Tillatt rulleskihjul: Nr 2

Kartet viser sykkel delen for alle

● Lagstafett ÅPEN, 3 personer, starter klokken 11.00 fra TORPA SAG



3 personers-lag istedenfor alle etappene alene. Kanskje det kan være noe for vennegjengen, jobben eller idrettslaget?

Mikse laget som dere vil.

Tillatt rulleskihjul: Nr 2

Kartet viser løpsdelen for alle
Flere detaljer på neste side:

Tour de Synnfjell 2015

Dag 3. søndag 30.august

Triathlon og lagstafett fra 17 år og eldre **(rulleski, sykkel, løp)**

[Tour De Synnfjell, kart over hele triathlonløypa](#)

Ca. 500 m total stigning. Lengde damer 33 km, lengde herrer 35,5 km.

Obs. Kartet viser ikke endringen av løypa på grunn av dårlig asfalt.

[Tour De Synnfjell kart over rulleskidelen \(endret løype\) på triathlon](#)

Ca 380 , total stigning. Lengde damer 6 km, lengde herrer 8,5 km.

OBS. På grunn av dårlig asfalt, så måtte vi legge om løypa. Se kartet for korrigert løype.

[Tour De Synnfjell kart over sykkeldelen på triathlon](#)

Ca 105 m total stigning. Lengde damer og herrer 21 km.

Triathlon er fra 17 år og eldre. 11 – 16 år går Duathlon

Kontaktperson;triathlon/duathlon/lagstafett Anders Rønningen, mobil: 454 02 605