



Andre lørdag i mai!

Malvik IL Friidrett ønsker
velkommen til

Malvikingen Opp

Sesongåpning for motbakkeløp i
Midt-Norge: 420 meter opp fra
Vikhammerløkka til Solemsvåttan

Lørdag 11. mai 2013



Malvikingen Opp

Motbakkeløp fra Vikhammerløkka til Solemsvåttan

- Malvik IL inviterer til sesongåpning for motbakkeløp i Midt-Norge **lørdag 11. mai 2013**
- Løpet går fra Vikhammerløkka og ender opp på Solemsvåttan
- Løypelengde er knappe 6 km, med 420 meter høydeforskjell fra start til mål
- Parkering, garderober og premieutdeling: Viksletta idrettspark (ved Malvikhallen)
- Klasser:
 - Konkurransklasser: Junior 15-22 år, Senior 23-34 år, Veteranklasser 35-49 år og 50+ år
 - Turklasse åpen for alle aldre
- Start fra Vikhammerløkka
 - Mosjonistene starter når de vil mellom klokka 10 og 13
 - Fellesstart **kl. 13:30** for konkurransklassene
- Deltakeravgift (betales før start):
 - 150,- kroner for konkurransklasse
 - 50,- kroner for mosjonsklasse
- Påmelding:
 - [Online](#), [e-post](#) til malvik.friidrett@gmail.com eller ved start senest kl. 13:00

Følg med på
[hjemmesida](#) til
Malvik Friidrett



Malvingen Opp

Motbakkeløp fra Vikhammerløkka til Solemsvåttan

Motbakkeløp er blitt veldig populært de siste årene, og antall motbakkeløp har vært i sterk vekst. Malvingen Opp er så langt det første og eneste motbakkeløpet i Malvik kommune. I 2013 arrangeres Malvingen Opp for tredje gang. Løypa starter nede ved sjøen og ender drøye 420 meter over havet. Under veis er det også en liten nedoverbakke slik at total stigning blir ca. 450 meter. Fordelt på ca 6 kilometer har løpet en gjennomsnittlig stigning på 7,5%.

Det er ulike konkurranseklasser samt en mosjonsklasse. Ved registrering får mosjonistene et startkort. Kortet leveres inn ved målgang. Mosjonistene kan starte når som helst mellom 10:00 og 13:00. Løypa er merket, og på toppen får man utdelt deltakerbevis. Det vil bli jubileumspremiering for deltakelse over flere år (5 år, 10 år osv.) Deltakerne i Mosjonsklassen starter senest en halv time før konkurranseklassen så vi regner med at de vil danne heiagjeng for konkurranseløperne når disse er på vei opp!

Konkurranseklassen er åpen for alle over 15 år (født 1996 eller tidligere) og har fellesstart klokka 13:00. Malvingen Opp markerer starten på sesongen for motbakkeløp i Midt-Norge.

Det kan være nyttig å følge med på Malvik Friidrett sin hjemmeside for å få med seg oppdateringer og beskjeder knyttet til arrangementet. Vesentlige endringer vil også varsles per e-post. Vi oppfordrer også til å "like" Malvingen Opp sin [facebookside](#)

Deltakeravgift betales kontant ved oppmøte og registrering før start, eller til Malvik Friidrett på bankkonto 4218.59.61669 (husk å merke betalingen med "Malvingen Opp" + navn og klubb).

Spørsmål og påmelding kan sendes til malvik.friidrett@gmail.com. Det er også mulighet for [online påmelding](#) og påmelding ved start. NB: Deltakere i konkurranseklassen må registrere seg før kl.13:00.

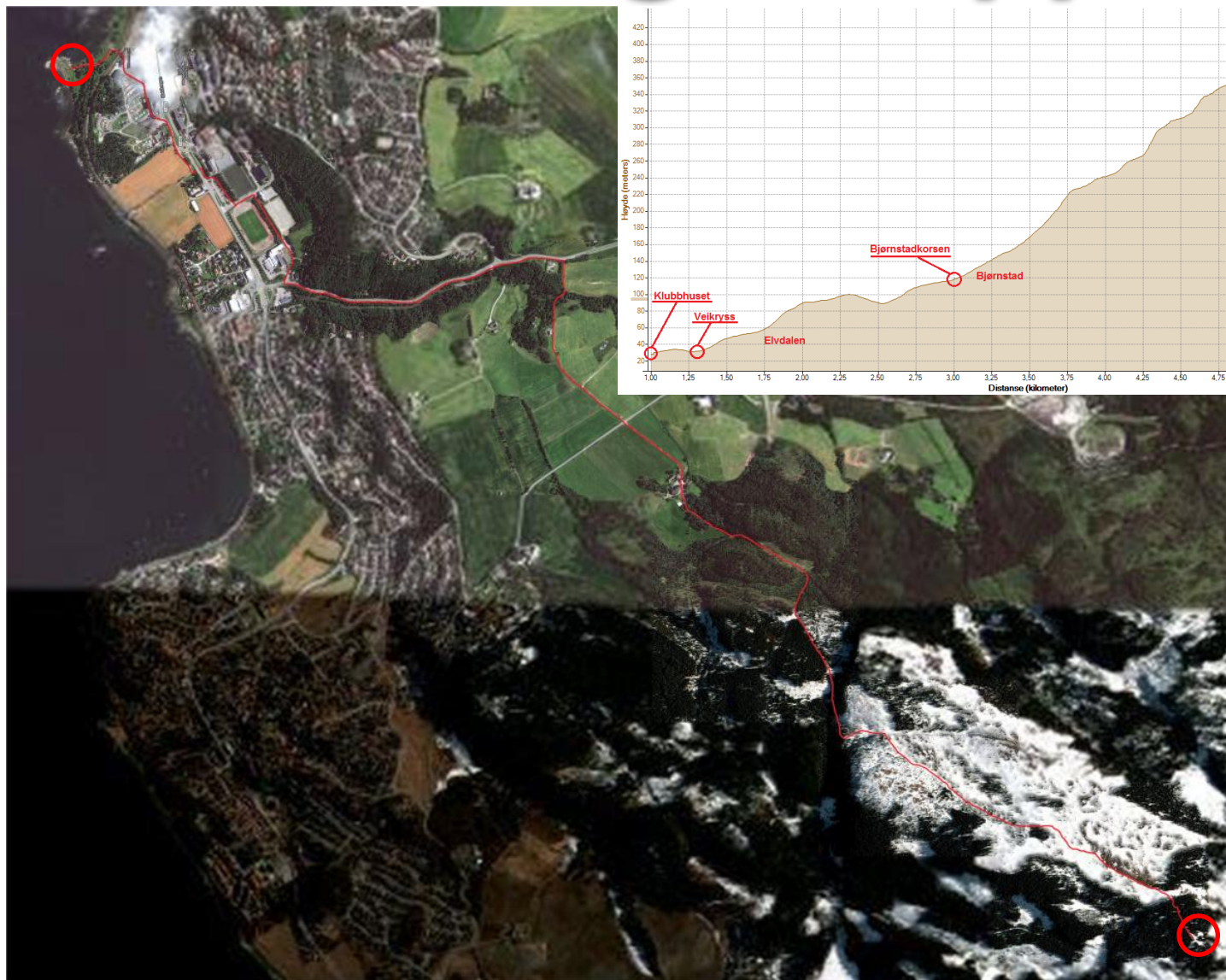


Malvikingen Opp

Løypekart



Start

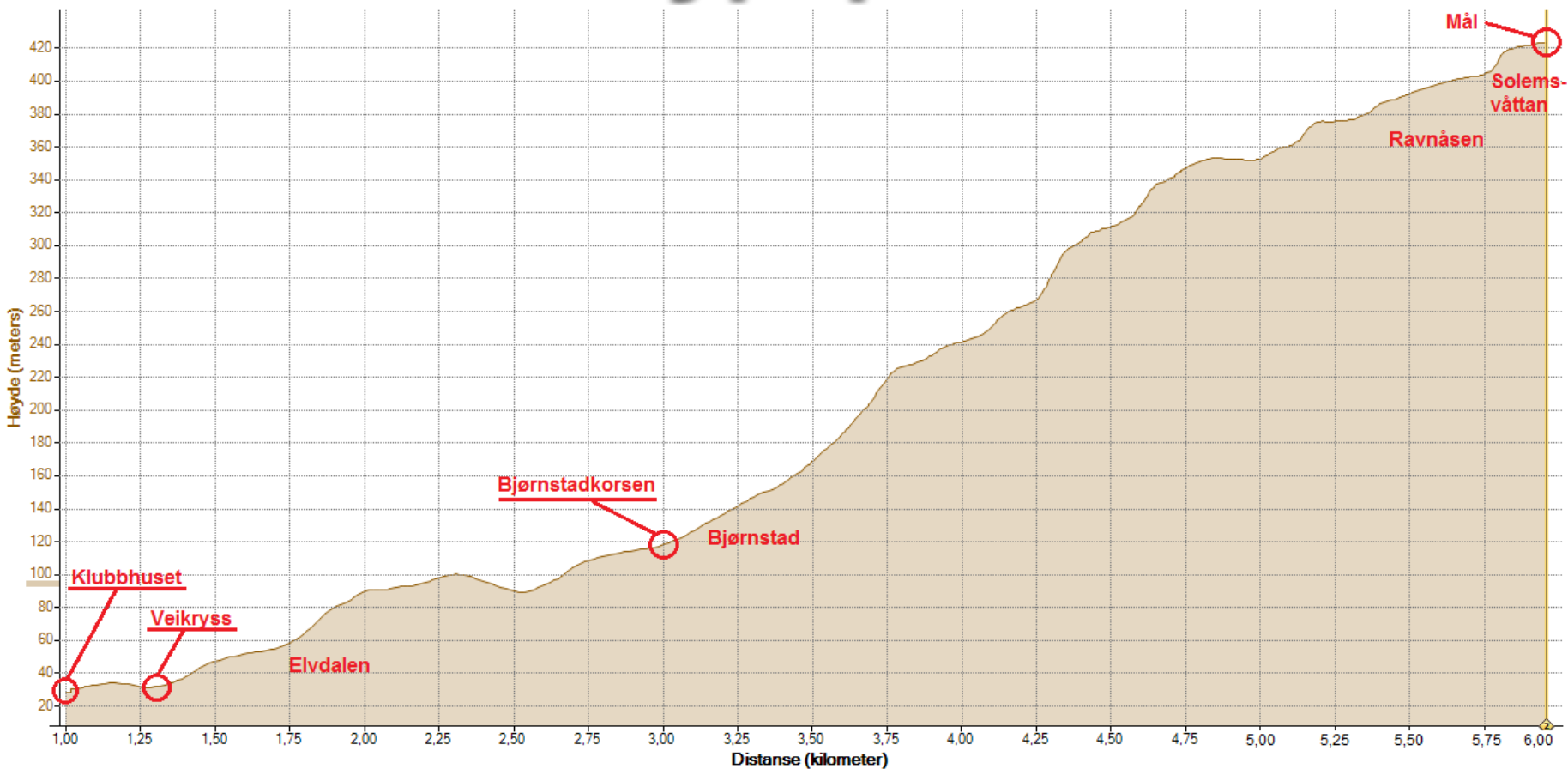


Mål



Malvikingen Opp

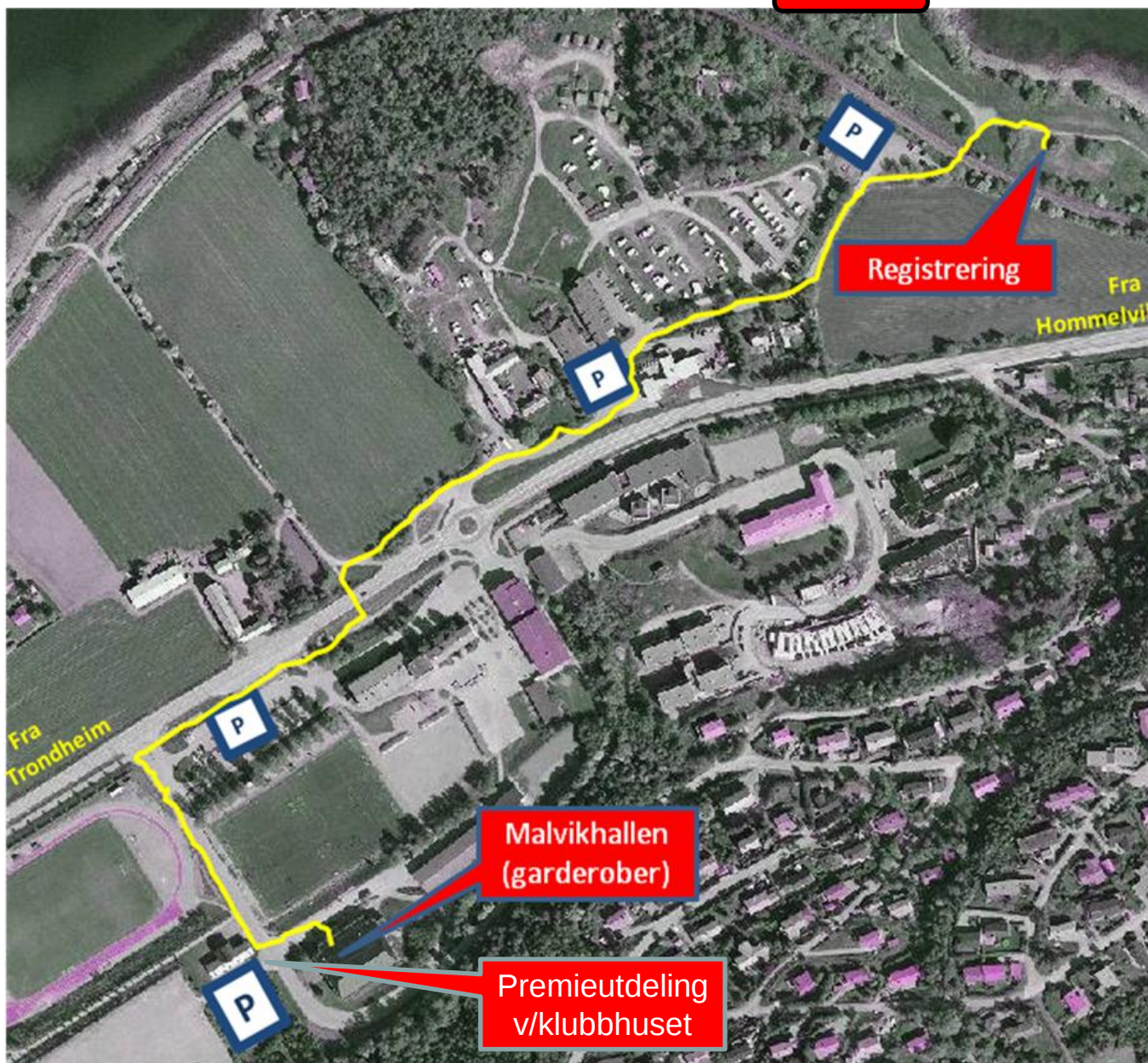
Løypeprofil



Løypeprofil for de siste 5 km. Den første kilometeren har bare ca 25 meter stigning totalt.



Malvingen Opp



Vi ordner bankgreiene

