



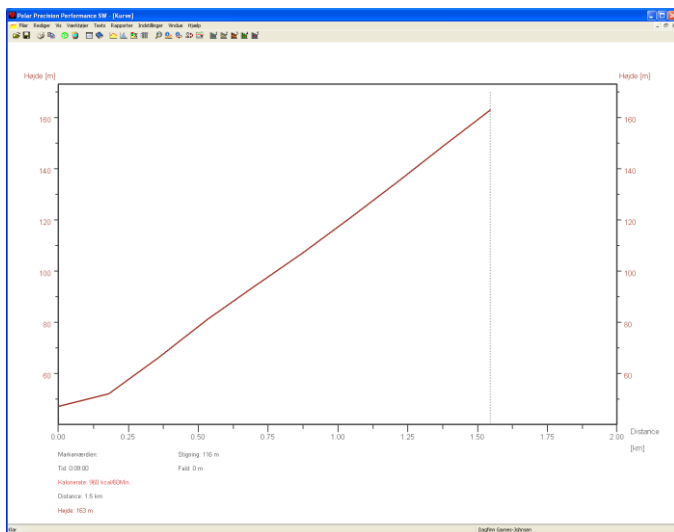
IF Klypetussen innbyr til

Sykkelrittet Trongjo Opp 2. april – 2009

- Dette tradisjonsrike løpet vert arrangert både som løp og som sykkelritt.
- Rittet vert arrangert med trim-, tur- og aktiv klasse.
Trimklassen sykklar fellesstart medan turklassen og dei aktive har intervallstart.
- Trongjo Opp er ein bakketempo på 1,7 km 8,3% stiging. Litt brattare siste 200 m. Sjå profil.
- Start trimklasse kl. 19.00.
- Start aktiv/turklasse kl. 19.15. Intervallstart med 30 sek. Intervall.
(Løpeklassane startar etter sykkelrittet om lag kl. 19.30.)
- Påmeldingsfristar:
- Tur/aktivklassen 01.04 kl. 20.00 til dagfinn.garnes.johnsen(alfakrøll)gmail.com
Mobtlf. 90671692 Eller ved start fram til kl. 18.30. (Bed om at du nyttar e-post til påmelding)
- Trimklassen ved start fram til kl. 18.45.
- Startpengar Trimklasse kr. 35,- + kr. 15,- i lisens (forsikring)
- Startpengar Turklasse kr. 100,-
Dei som ikkje har heilårslisens, løyser i tillegg eingongslisens (forsikring) kr. 150,-
- Startpengar aktiv klasse M/K 11-16 kr. 50,-
Dei som ikkje har lisens, løyser i tillegg eingongslisens kr. 50,- ved start.
- Startpengar aktiv klasse M/K 17+ kr. 100,-
- Du kan gå inn på www.sykling.no og kontrollera om du har lisens. Vert oppdatert onsdagar i sesongen. Dersom lisens er betalt men ikkje registrert, ta med kvittering på betalt lisens.
- Garderobe Sævareid skulehus etter rittet.
- Løype. Start i botn av bakken ned mot Frette. Mål på toppen.
NB! Løypa er stengt for oppvarming etter kl. 18.45.
Om lag 1 km veg bak start til oppvarming. Rår til å ta med seg rulle.
- Premiering
Diplom til alle som fullfører.



IF Klypetussen innbyr til



Frå Etne, køyr E134 mot Oslo. Ta av til høgre mot Frette etter 18 km.

Frå Oslo, om lag 20 km etter bommen i Åkrafjorden, ta til venstre like etter Klypetunellen.

