

# Trongjø Ned

Torsdag 20. april

**Tur:** frå kl 1900

**Løp:** kl 1930

**Du vel sjølv om du vil gå eller springa.**

Sekretariat på Lauareidsvingen frå kl 1830

**Startkontingent kr 20.-**

**Løypetrasé:** (2450m)

**Start:** Lauareidsvingen E-134 v/Klypetunnelen

1500m ned til Frette og så ca 950m flatt bort til Ingebrigtsplanen.  
Heile løpet går på fin asfalt.

**Deltakar-rekord:** 70 personar (i fjor)

**Løyperekordar:**

Kvinner: **Siv Merete Bøe**, Sauda IL 7.39 min. (2005)

Menn: **Gunnar Årvik**, Rosendal T&IL 6.29 min. (2002)

**Garderobar:** på Sævareid Skule (mot Kyrping Camping)

**Kafé & premieutdeling:** Sævareid Skule.

Kafeen sel vaflar, kaker, brus, te og kaffi

Premiar vert trekte blant alle deltakarar.

**Humørlaget IF Klypetussen ynskjer  
gåarar & springarar hjarteleg velkomne!**