



Andre lørdag i mai!

Malvik IL Friidrett ønsker
velkommen til

Malvikingen Opp

Lørdag 9. mai 2015

Fra Vikhammerløkka til Solemsvåttan
Mosjonsklasse: Familievennlig vårtur
med start når du vil mellom 10 og 12
Konkurransklasse med start 11:00



Malvikingen Opp

Start våren med en tur til Solemsvåtten!

Malvikingen Opp arrangeres for femte gang

LØRDAG 9. mai 2015

Turklasse - start når du vil mellom kl. 10 og 12

Familievennlig med natursti/quiz underveis og belønning på toppen for små og store!

Konkurranseklasse – ta tida og kjemp mot deg selv eller andre: Fellesstart klokka 11:00.

www.malvik.idrett.no – friidrett. Eller finn oss på facebook-gruppa [Malvikingen Opp](#)

Vi sees!



Malvikingen Opp

Fra Vikhammerløkka til Solemsvåtten

Malvikingen Opp så dagens lys i 2011 og var da det første motbakkeløpet i Malvik.

Det er ulike **konkurransklasser** samt en **mosjonsklasse**. Ved registrering får mosjonistene et startkort. Kortet leveres inn ved målgang. Mosjonistene kan starte når som helst mellom 10:00 og 12:00. Løypa er godt merket, og på toppen får man utdelt deltakerbevis. **Nytt fra 2015 er det at det også er muligheten for å prøve seg på en quiz hvor spørsmålene kommer som poster langs løypa.** På toppen venter belønning for små og store!

Det kan være nyttig å følge med på Malvikingen Opp på **facebook** for å få med seg oppdateringer og beskjeder knyttet til arrangementet, men hvis det skulle bli vesentlige endringer så vil dette også varsles per e-post og/eller SMS til de som har meldt seg på.

Deltakeravgift betales kontant ved oppmøte, eller til Malvik Friidrett på bankkonto 4218.59.61669 (husk å merke betalingen med "MOpp" + navn på deltakere).

Spørsmål kan sendes til malvik.friidrett@gmail.com.

Online påmelding eller påmelding ved start. NB: Etteranmelding til konkurransklassen fram til 30 minutter før start (+50,- i etteranmeldingsgebyr).

Anbefaler også www.motbakke.com som har god løypeinformasjon for Malvikingen Opp.



Malvikingen Opp

Fra Vikhammerløkka til Solemsvåttan

- Løypa går fra Vikhammerløkka ved Trondheimsfjorden og ender opp ved utkikkstårnet på Solemsvåttan, 423 meter over havet.
- Løypelengden er på knappe 6 km. De første 2 kilometrene er det for det meste asfalt, men så blir det en kilometer på grus og deretter resten på skogsvei og sti. Hvis det er sein vår så kan det ligge litt snø og is i skyggepartiene, og det kan være litt sølete noen steder hvis det har regnet. Velg bekledning og skotøy etter vær og føre ☺
- Løpet har start nede på idylliske Vikhammerløkka – et fint kommunalt friområde helt nede ved fjorden på Vikhammer. Følg skilting og merking fra rundkjøringa på Vikhammer. Parkering kan gjøres nede ved Vikhammerløkka, eller ved Viksletta idrettspark ved Malvikhallen.
- Garderober er tilgjengelig i Malvikhallen hvis noen ønsker å benytte det. Toaletter er i garderobene samt ved parkeringsplassen på Vikhammerløkka.
- Premieutdeling skjer på Viksletta idrettspark, rett nedenfor klubbhuset (se kart). Premieutdeling foretas ca 12:30. Premiering til de tre beste menn og tre beste kvinner uavhengig av klasse, samt til alle klassevinnere. Pengepremie for løyperekord: 500,- kroner + 100,- kroner per år rekorden ikke blir slått.

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



Malvikingen Opp

Fra Vikhammerløkka til Solemsvåttan

- **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 12
 - Fellesstart **kl. 11:00** for konkurransklassene
- **Deltakeravgift (betales før start):**
 - 150,- kroner for konkurransklasse
 - 50,- kroner for mosjonsklasse
- **Påmelding:**
 - [Online](#) senest dagen før, eller etteranmelding ved start senest kl. 10:30 for konkurransklasse (etteranmeldingsgebyr 50,- kroner for konkurransedeltakere)

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

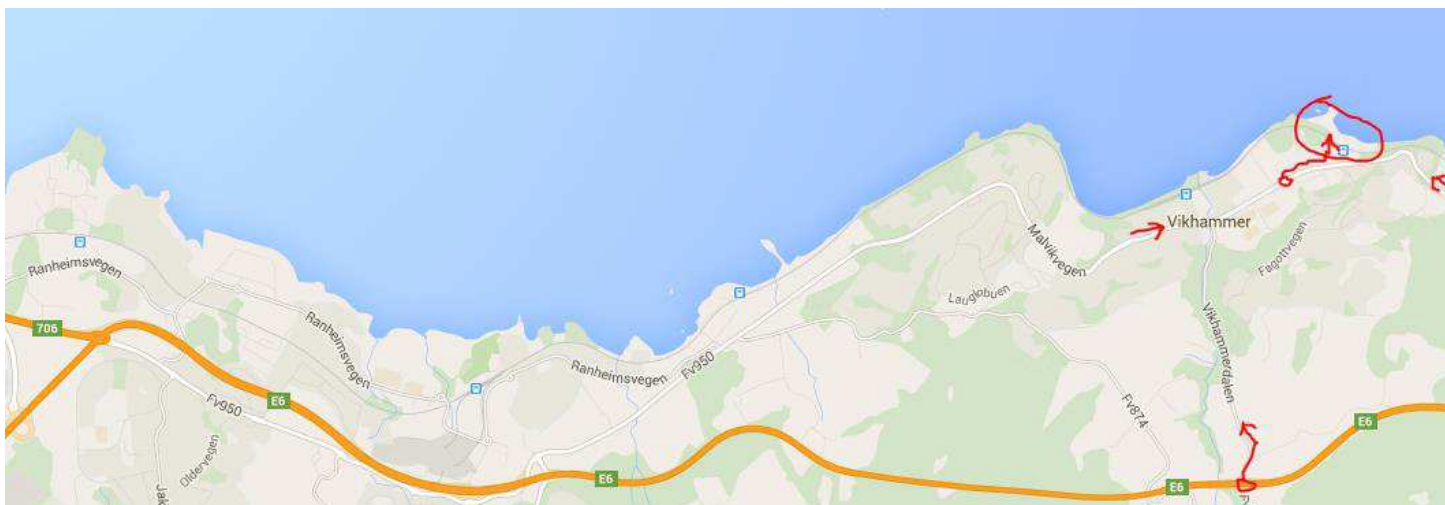


Malvikingen Opp

Fra Vikhammerløkka til Solemsvåtta

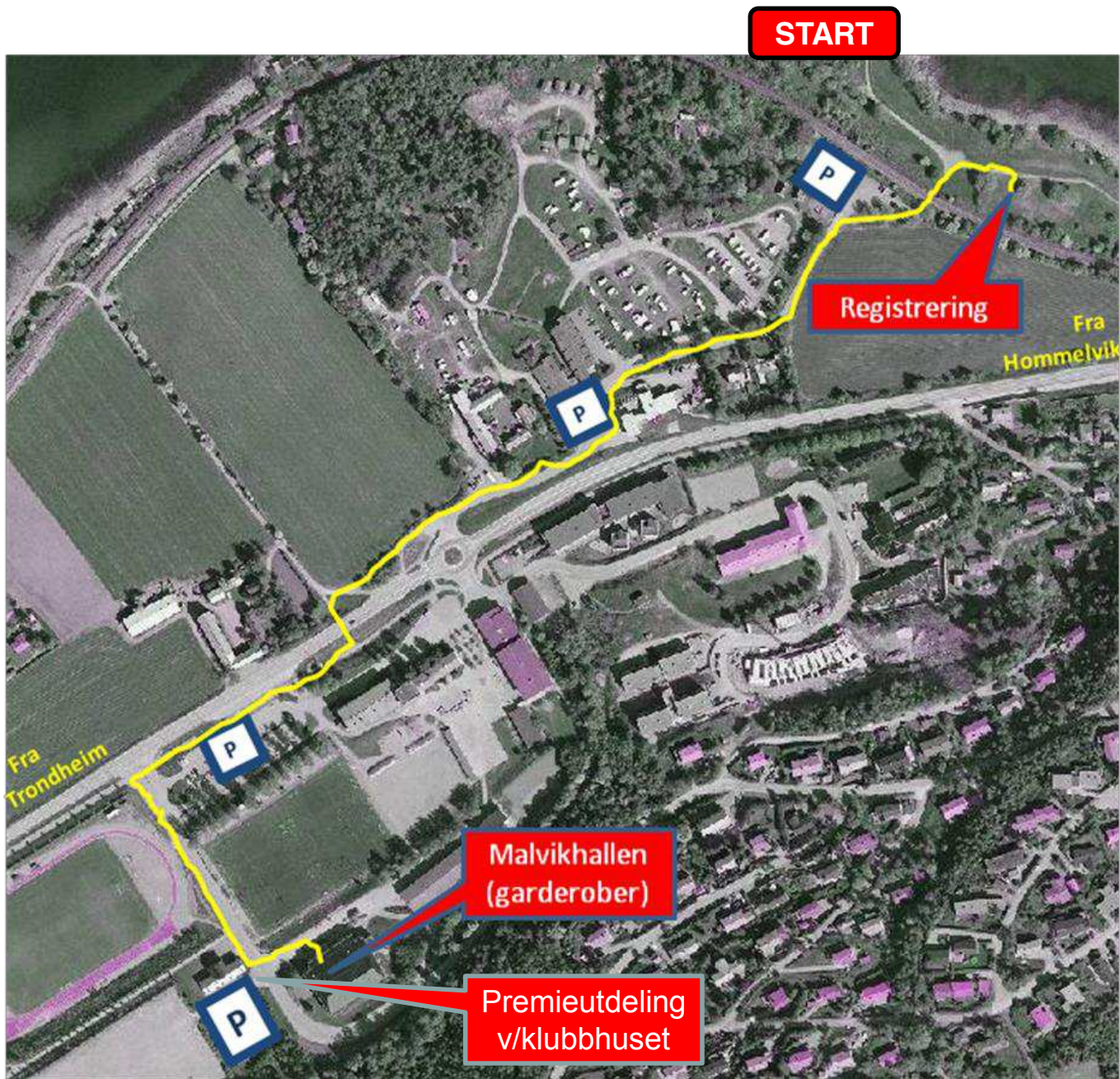
Hvordan kommer jeg meg til og fra?

- Med bil:
 - Fra Trondheim: Kjør fylkesvei 950 Malvikveien (gamle E6) fra Ranheim retning Malvik. Passer bomringen på Væresletta og fortsett til du kommer til Vikhammer. Passer gjennom lyskrysset og ta til venstre i rundkjøringen etter å ha passert Viksletta idrettspark. Følg merkingen for Malvikingen Opp til Vikhammerløkka
 - Fra Hommelvik: Kjør fylkesvei 950 Malvikveien (gamle E6) til du kommer til rundkjøringen på Vikhammer. Ta til høyre i rundkjøringen og følg merkingen for Malvikingen Opp til Vikhammerløkka.
 - Alternativt: Kjør E6 motorveien og ta av på Leistadkrysset. Dette er krysset som ligger rett vest for Værestunnelen. Sving (nordover) mot fjorden og følg Vikhammerdalen (Elvdalen) ned til lyskrysset på Vikhammer. Ta til høyre i lyskrysset og fortsett til rundkjøringa. Ta til venstre i rundkjøringa og følg merkingen for Malvikingen Opp til Vikhammerløkka.
- Med buss:
 - Ta buss 38 og gå av på holdeplass Vikhammerløkka. Følg merkingen for Malvikingen Opp til Vikhammerløkka
 - Alternativt fra Trondheim: Ta buss 37 og gå av på holdeplass Vikhammer. Fortsett til fots ca 200 meter mot vest til du kommer inn på merkinga for Malvikingen Opp. Følg merkingen til Vikhammerløkka.





Malvingen Opp



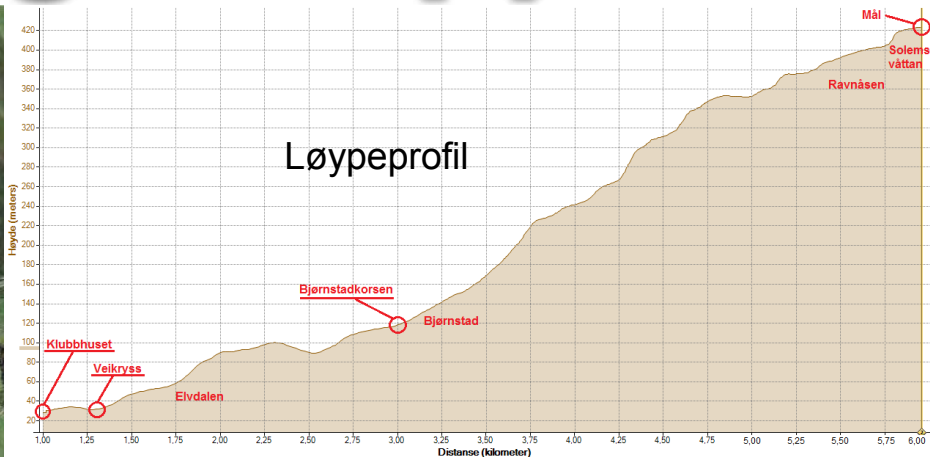
Malvikingen Opp



Løypekart



Start



Mål

Solemsvåtten

Se også <http://www.motbakke.com/malvikingen-opp/>