



Kondis

Malmvegen minneløp – Lørdag 27. juni 2026

11,6 km - 4 km (Mini) - 0,7 km (Knøtteløp)

MALMVEGEN MINNELØP er et mosjonsløp som første gang ble arrangert i 1983. Navnet har løpet fått fordi mesteparten av løypa går langs deler av den 230 år gamle malmvegen mellom Folldal og Alvdal. Løypa er 11,6 km lang og starter i Grimsbu med innkomst ved Folldal skole- og flerbrukshus. Løpet starter 670 moh og ender 740 moh, med høyeste punkt 840 moh. Det er to drikkestasjoner underveis. Vi tilbyr også **Malmvegen Mini** for de som vil ta en kortere løype (start v/ Beitrusten, 4,0 km) I år blir det også eget **Knøtteløp** for de yngste. Runda går i området rundt fotballbanene. Se egen info nederst! **NB! Registrering og henting av startnummer for alle klasser gjøres på Flerbrukshuset fra kl 10:00-12:00 på løpsdagen.**

Online påmelding:	Online på eqtiming.no innen 26. juni, kl. 23.59
Direkte påmelding, registrering og henting av startnummer	Også mulig med påmelding før start i Folldal Flerbrukshus løpsdagen mellom klokka 10:00-12:00. For konkurranseklasser er det et tillegg på kr 50,- for direktepåmelding. NB! Registrering og henting av startnummer gjøres kun på Flerbrukshuset fra kl 10:00 løpsdagen.
Oppmøte og start:	Start ved forsamlingshuset GRIMSHALLEN i Grimsbu. Konkurranseklassene har fellesstart klokka 13.00. Trimklassa har fri start mellom 12.00-13.00
Startkontingent:	Alle betaler startkontingent med vipps/kort ved påmelding/henting av startnummer. Ingen etterfakturering av startkontingenter. Konkurranseløpere: Online påmelding innen 26. juni kl. 23.59, kr. 300,- Påmelding løpsdagen v/Flerbrukshuset kr 350,- (+ evt engangslisens kr 40,-) Trimere kr. 150,- (+ evt. engangslisens kr 30,-) Alle Kondis-medlemmer får kr 40,- i rabatt.
Konkurranseklasser:	Kvinner / Menn K 12-16 / M 12-16 K 17-29 / M 17-29 K 30-39 / M 30-39 K 40-49 / M 40-49 K 50-59 / M 50-59 K 60-69 / M 60-69 K 70 år og eldre / M 70 år og eldre
Trimklasse uten tidtaking:	Trimklassene deles i langløype 11,5 km og kortløype 4 km.





Kondis

Premiering:	En tredjedel premieres i konkurranseklassene. Vandrepokal er satt opp til beste kvinnelige og mannlige løper. Pokalen må vinnes 3 ganger før den vinnes til odel og eie. I trimklassen deles det ut premier etter loddtrekning. Deltakerpremie til barn/ungdom tom. 16 år. Premieutdeling foregår ved Flerbrukshuset ca. kl. 14.30. Merker og uttrekkspremier deles ut fortløpende (henv. v/Flerbrukshuset). Premier ettersendes ikke.		
Merkeutdeling:	1. gang – Bronsemerke	25. gang – Gullplakett	
	5. gang – Sølvmerke	30. gang – Tinnfat	
	10. gang – Gullmerke	35. gang – Tinnfat	
	15. gang – Bronseplakett	40. gang – Tinnkrus	
	20. gang – Sølvplakett		
Servering:	Drikkestasjoner v/Ligard og Beitrusten. Drikke og frukt ved målgang (Folldal Flerbrukshus)		

Malmvegen mini (kortløype, 4 km)

Klasser:	Åpen trimklasse alle aldre (4,0 km)
Online påmelding:	Online på eqtiming.no innen 26. juni kl. 23.59
Direkte påmelding:	Også mulig med påmelding før start i Folldal Flerbrukshus løpsdagen mellom klokka 10:00-12:00 NB! Registrering og henting av alle startnummer gjøres kun på Flerbrukshuset løpsdagen, ikke ved Beitrusten.
Oppmøte og start:	Start v/ Beitrusten (Liavegen). Trimklasse mini start mellom kl 13:00 - 13:30.
Startkontingent:	Alle betaler startkontingent med vipps ved påmelding/ henting av startnummer. Ingen etterfakturerer av startkontingenter. Startkontingent kr. 150,- (+ evt. engangslisens kr 30,-. 13 år og eldre)
Premiering:	I trimklassen deles det ut premier etter loddtrekning. Deltakerpremie til barn/ungdom tom. 16 år.
Kontaktperson:	Løpsleder: Bjørnar Brendryen, tlf 95038642. Arrangør: Folldal IF – https://www.folldal-if.no



Kondis

«Knøtteløp» for de yngste, ca 700 m.

Dato: Lørdag 27. juni kl 12:30

Start og mål: Folldal Flerbrukshus, skoleplassen

Knøtteløp er helt nytt av året! Alle kan delta, med eller uten foresatte.

Vi merker ei løype som starter på skoleplassen, går forbi skileikanlegget, ut i idrettsskogen, rundt grusbana og tilbake til mål.

Det blir fellesstart, og alle gjennomfører i den farten de selv ønsker.

Premie til alle som deltar.

Påmelding v/stadion kl 11:30 – 12:15.

