

Fløyen Opp, lang løype – beskrivelse av løypen

Fløyen Opp, lang løype er en skikkelig godbit før sommerferien setter inn. Løypen gir deg anledning til å kjenne etter hva du har på lager. Det er lette partier der farten må holdes høy. Tunge kneiker krever litt ekstra styrke og evne til å stå på. Underlaget tilfredsstillende selv den mest kresne.

Vinnertid for menn i 2008: 42.36 (Alemayehu Sitotaw)

Vinnertid for kvinner i 2008: 1.00.01 (Kirsten Grevskott)

- Påmelding på www.varegg.no eller i Vareggs klubbhus Badstuen løpsdagen fra kl. 19.00 (16. juni 2009). Start kl. 20.00 (fellesstart).
- I klassen "helt fritt" kan du starte når du måtte passe mellom 19.00 og 20.00 (hovedstarten)
- Løpet er åpent for alle!
- Startkontingent kr. 50,-
- Løperdrikke – etter målgang ved Tindevann
- Start i Fjellveien ovenfor Badstuen. Løpsretning sørover mot "Hesten trenger kvile".



Fløyen Opp, lang løype – beskrivelse av løypen

- Ved "Hesten trenger kvile" svinger løperne 180 grader og tar fatt på stigningene oppover "Tippe Tue" (løperen på bildet løper feil vei)



- På toppen av "Tippe Tue" blir det på ny en krapp sving. Løperne passerer Fløypilen og har de gamle Fløystuene på høyre hånd.



Fløyen Opp, lang løype – beskrivelse av løypen

- Derfra er det videre til Fløysletten. Fløysletten ligger på høyre side for veien.



- Fra Fløysletten følger løperne veien som går mot Brushytten. (Rett frem der to personer kommer gående mot løpsretningen)



Fløyen Opp, lang løype – beskrivelse av løypen

- Vi følger veien **forbi** krysset der det er mulig å gå ned til Skomakerdiket eller ta den steinete stikkveien mot lysløypen.



- Løperne svinger til venstre inn i Halfdan Griegsvei



Fløyen Opp, lang løype – beskrivelse av løypen

- Etter tre hundre meter møter Halfdan Griegsvei Lysløyen. Her tar løperne rett frem og inn i Lysløyen. I denne delen av Lysløyen er underlaget meget behagelig.



- Løperne følger Lysløyen. Passerer med Aasebu på høyre hånd. Her kan det bli dersom værvurderinger og Kåre "Puma" Bjertnæs finner det påkrev.



Fløyen Opp, lang løype – beskrivelse av løypen

- Fortsetter rett frem og over Halfdan Griegsvei. Følger Lysløypen over Vareggmyren og opp til du har Donald Ducken på venstre hånd. Løperne runder stolpen på bildet.



-og får Donald Ducken midt imot. Løperne kan holde til høyre der løypen er brattest. Til venstre er det noe slakere, men distansen blir lengre.



Fløyen Opp, lang løype – beskrivelse av løypen

- På toppen av Donald Ducken følger vi sporet til høyre.



- Du løper nå i retning Brushytten i ca 100 meter. Legg merke til underlaget!



Fløyen Opp, lang løype – beskrivelse av løypen

- Over haugen skal løperne gjennom en krapp sving mot venstre.



- Løperne følger Lysløyen ned dalen og over mot Storediket.



- Fra Storediket bærer det slakt oppover mot Brushytten.

Fløyen Opp, lang løype – beskrivelse av løypen

- Brushytten passeres på venstre side, og løperne tar fatt på Rundemansveien. Her er underlaget fast og fint for de som kanskje har spart og vil sparke litt ekstra ifra.



- Når vi ser kanten av demningen på Tindevann, er avslutningen nær.



Fløyen Opp, lang løype – beskrivelse av løypen

- Ved Tindevann svinger løypen mot høyre.



- Inn mellom furuene.



Fløyen Opp, lang løype – beskrivelse av løypen

- Nå er målgangen svært nær. På toppen av bakken ligger tre hauger, gamle "bunkerser" fra krigen. På toppen av den i midten er målgangen. Utsikten herfra er mektig.



**Velkommen til Fløyen Opp, lang løype!!
Vennlig hilsen Il. Varegg**