NM Terrengløp

lang løype 2017

#velkomentilvik

10.00	Sekretariatet opnar – henting av startnummer
11.45	Vik Musikklag spelar NM i gang
12.00	Offisiell opning
12.10	Start J15, J16, J17, KJ & KV 50+ 4 km
12.40	Start G15, G16 & G17 4 km
13.05	Medaljeseremoni for alle klasser 4 km
13.30	Start KS & KV 35-49 år 6 km
14.05	Medaljeseremoni for KS & KV 35-49 år
14.25	Start MS & MV 35-49 år 10 km
15.10	Start MJ & MV 50+ 6 km
15.45	Medaljeseremoni 10 km og MJ & MV 50+

Velkommen til NM i Vik!

Vik IL friidrettsgruppa ynskjer utøvarar, støtteapparat og tilskodarar velkomne til NM terrengløp lang løype 2017.

Vi gler oss til å vise fram og ta i bruk det det flotte anlegget vårt på Vik Stadion i eit nasjonalt arrangement. Kjekt er det også å sende løparane ut i ei løype på kulturhistorisk grunn som svingar seg mellom gamle tun, gravhaugar og ei stavkyrke.

Det er utruleg kva ein får til når det er noko ein vil. Slik er det for deltakarane i NM, og slik er det for oss som arrangørar. Næringslivet, Vik kommune og
dugnadsarbeidarane jobbar i fellesskap, og då kan me invitere til løpsfest i Vik.

Deltakarane får med seg **«Smak og smatt frå Vik i Sogn».**

Posen med lokalproduserte produkt håpar me gir meirsmak for å kome tilbake - på arrangement, ferie, treningsleir eller rett og slett å bu her.

Lukke til, og du er alltid

#velkomentilvik

NM komiteen/Friidrettsgruppa

Ved Nils Gunnar Finne og Ragnhild Fjærestad

MENY i teltet

Kaffi/ te	kr. 20,00
Kakao/ sjokolade	kr. 20,00
Brus/ vatn	kr 30,00
Hellekaker/ lappar	kr. 30,00
Platekake pr.stk.	kr. 20,00
Betasuppe med flatbrød og saft:	kr. 80,00
Pølse med brød/lompe	kr. 30,00

Kom og prøv gamalost – gratis smaksprøver!

Alle norgesmeistarar får ein sylvring — Steimsringen

Originalen til denne kopien er funnen i gravhaug her i Vik, på Stadheim, i daglegtale forkorta til Steim. Originalringen er i gull og står utstilt i Universitetet si Oldsakssamling i Oslo. NM-løypa har kryssa nokre andre flatgraver mellom Haugateigen (Stokkabø) og stavkyrkja på Hopperstad.

Mange av desse synte seg å vera kvinnegraver med rike kvinnegjenstandar, som smykke og handverksreiskap. I ei grav fann dei noko så spennande som ei skålvekt. Kva har den kvinna drive med? Det får me aldri svar på. Det me veit no er at alle som er gullmedaljevinnararar har sprunge styggfort over desse gravene. Difor må dei vita at denne flotte sylvringen er frå ein gravhaug i Vik.

«Sylvringen» er også ein turveg som NM-løypa delvis går på. Vegen går frå Vikøyri mot stavkyrkja på Hopperstad (år 1130), så tvers over bygdi og samstundes gjennom ei svært rikhaldig samling av gravhaugar, Moahaugane, og vidare til steinkyrkja på Hove (år 1170).

NM-Løypa er på lett og sandrik landbruksjord. Bergartane rundt her er fyllitt, noko som forvitrar til god jord. Difor har det vore landbruk i bygdi i fleire tusen år. Her har heilt sikkert vore spreke karar og mannjamning før oss, men rimelegvis ikkje kvinnetevlingar.

Ringen som vinnarane får er laga av Fjordsylv, gullsmed her i Vik.

Jens Brekke, kulturformidlar

fjordsylv
6893 Vik i Sogn
post@fjordsylv.no Tlf.57695308

NM Terrengløp 14. oktober

1. Vik Stadion, NM Terrengløp frå kl 12-16
2. Garderobar
3. Parkering
4. Mattelt
5. Sekretariat NM
6. NM hotellet, Blix hotell
7. Ostebaren, Vik Meieri
8. Kafe Øyri, Dampen Pub og overnatting
9. Coop Ekstra, Byggmix, MX sport
10. Vikjatunet (Spar Vik, apotek, bank etc)
11. Vik Elektro
12. Vik Bil, bensinstasjon
13. Kaikanten, kafe
14. Vik Camping
15. Vik kyrkje
16. Toalett

NM Terrengløp 2017 lang løype

Vik i Sogn

Vik IL Friidrett — **STARTLISTE 14.10.2017**

4 km

Startnr	Navn	Klubb	Starttid
Pulje 1 - J15-17, KJ, KV50+			
101	Adele Henriksen	Gneist	12:10:00
102	Maria Bertine Sleire Tistel	Risnes IL	12:10:00
105	Nora Midttun	FRI IL	12:10:00
106	Grethe Tyldum	IL Hållingen	12:10:00
107	Gyrid Øygard	Jølster IL	12:10:00
108	Mari Andreassen Rud	Askim IF	12:10:00
109	Thea Austbø	Skjalg IL	12:10:00
111	Ane Brekke	Førde IL - Friidrett	12:10:00
120	Marie Eide Roalkvam	Skjalg IL	12:10:00
121	Tori Angell	Odda IL	12:10:00
122	Ingvild Myking	Gneist	12:10:00
123	Eli Yun Årestrup	Vik IL	12:10:00
124	Lucia Philipp	Tvedestrand Turn og IF	12:10:00
125	Julie Marie Larsen	Sarpsborg IL	12:10:00
126	Asta Susan Rustad	Strindheim IL	12:10:00
127	Kristin Salvesen	Kristiansand Løpeklubb	12:10:00
128	Sigrid Ytterhus Haugset	Rennebu IL	12:10:00
129	Karoline Skauen	Sarpsborg IL	12:10:00
130	Anna Magrethe Tråve	Lærdal IL	12:10:00
Pulje 2 - G15-17			
201	Philip Massacand	Gneist	12:40:00
202	Håvard Klakegg	Jølster IL	12:40:00
203	Bård Olav S. Medhus	Røldal IL	12:40:00
204	Oliver Bosdal Thorsen	Førde IL - Friidrett	12:40:00
205	Kaya Van Hulst Sahin	Breimsbygda IL	12:40:00

NM Terrengløp 2017 lang løype

Vik i Sogn

Vik IL Friidrett — **STARTLISTE 14.10.2017**

4 km

Startnr	Navn	Klubb	Starttid
Pulje 2 - G15-17			
206	Daniel Dukstad	Voss IL	12:40:00
207	Salim Bukari	Skjalg IL	12:40:00
208	Svein Oscar Skilleås	Fana IL	12:40:00
209	Jens-Henrik Hegg	Vik IL	12:40:00
211	Andreas Ytredal Akse	Hyllestad IL	12:40:00
212	Rasmus Bersvein Tvinnereim	Hardbagg IL	12:40:00
213	Stian Birkeland	Skjalg IL	12:40:00
214	Eirik Midthjell Finne	Voss IL	12:40:00
215	Erlend Sørheim	Varegg Fleridrett	12:40:00
216	Milion Angesom Gebremedhin	Gneist	12:40:00
217	Henrik Farstad Skagen	Syril IL	12:40:00
218	Øystein Støfring	Jølster IL	12:40:00
219	André Sellussen	Gneist	12:40:00
220	Simon Østreng Veland	Haugesund Idrettslag Friidrett - gr	12:40:00
221	Adrian Solvang Lothe	Gloppen Friidrettslag	12:40:00
222	Magnus Gjerstad	Osterøy IL	12:40:00
223	Marius Årestrup Larsen	Vik IL	12:40:00
224	Andreas Vågen	FRI IL	12:40:00
225	Jonatan Andersen Vedvik	Tønsberg Fri-Idrettsklubb	12:40:00

NM Terrengløp 2017 lang løype

Vik i Sogn

Vik IL Friidrett — **STARTLISTE 14.10.2017**

6 km

Startnr	Navn	Klubb	Starttid
Pulje 3 - KS, KV 35-49			
1	Kathrine Rørtveit	Gular	13:30:00
2	Vienna Søyland Dahle	Skjalg IL	13:30:00
3	Sara Aarseth Jünger	Spirit Stavanger Friidrettsklubb	13:30:00
4	Lina Rivedal	Gular	13:30:00
5	Pernilla Eugenie Epland	Stord IL (Allianseidrettslag)	13:30:00
6	Julie Bøtun	Modig IL	13:30:00
7	Hanne Mjøen Maridal	Lillehammer IF	13:30:00
8	Silje Lindstad	Norna-Salhus IL	13:30:00
9	Malene Njaastad	Gular	13:30:00
10	Ida Tjørsvaag	Skjalg IL	13:30:00
11	Karoline Holsen Kyte	Førde IL - Friidrett	13:30:00
12	Eli Anne Dvergsdal	Gular	13:30:00
13	Julie Aspesletten	Spirit Stavanger Friidrettsklubb	13:30:00
14	Maria Sagnes Wågan	Namdal løpeklubb	13:30:00
15	Live Solheimdal	Sportsklubben Vidar	13:30:00
16	Ingrid Festø	Gular	13:30:00
17	Silja Fjærestad Hansi	Vik IL	13:30:00
18	Tessa Frønay	Halden IL	13:30:00
21	Anne Bekkhus	Vik IL	13:30:00
22	Merete Helgheim	Gloppen Friidrettslag	13:30:00
23	Sara-Rebekka Færø Linde	Varegg Fleridrett	13:30:00
24	Maryna Novik	Klypetussen	13:30:00
25	Anita Iversen Lilleskare	BFG Bergen Løpeklubb	13:30:00
30	Ellen Terese Harbakk	Vik IL	13:30:00
31	Gunvor Refsdal	Vik IL	13:30:00

NM Terrengløp 2017 lang løype

Vik i Sogn

Vik IL Friidrett — **STARTLISTE 14.10.2017**

6 km

Startnr	Navn	Klubb	Starttid
Pulje 3 - KS, KV 35-49			
32	Kirsti Skåtøy	Egersunds IK	13:30:00
33	Vigdis Gaupholm Reigstad	FRI IL	13:30:00
36	Hanne Liland	Varegg Fleridrett	13:30:00
Pulje 5 - MJ, MV 50+			
301	Simen Halle Haugen	Runar	15:10:00
302	Tore AKERLIE	Voss IL	15:10:00
303	Fredrik Sandvik	Askim IF	15:10:00
304	Bjørnar Stensrud Tyribakken	Bromma IL	15:10:00
305	Ted Halle	Haugesund Idrettslag Friidrett - gr	15:10:00
306	Simon Steinshamn	Tingvoll Friidrettskl.	15:10:00
307	Amaru Wijman	Halden IL	15:10:00
308	Mathias FLAK	Steinkjer Friidrettsklubb	15:10:00
309	Ragnar Finden	Vik IL	15:10:00
310	Benjamin Malz	Kristiansand Løpeklubb	15:10:00
311	Sondre Juven	Nesbyen IL	15:10:00
312	Kristen MIKKELSPLASS	Bromma IL	15:10:00
313	Eirik Markus Rinde	Vik IL	15:10:00
314	Håkon Stavik	Ålesunds FIK	15:10:00
315	Myhr Petter	FIK Orion	15:10:00
330	Arvid Brudevoll	Vik IL	15:10:00
331	Bjørn Harald Bongom	Varegg Fleridrett	15:10:00
332	Alf Petter Bøe	Rindal IL	15:10:00
333	Kjell Erling Mundal	Fjærland IL	15:10:00
334	Svein Glomnes	Fil Aks-77	15:10:00
340	Bjørn Helge Kleppe	Mjøsdalen IL	15:10:00

NM Terrengløp 2017 lang løype

Vik i Sogn

Vik IL Friidrett — **STARTLISTE 14.10.2017**

10 km

Startnr	Navn	Klubb	Starttid
Pulje 4 - MS, MV 35-49			
40	Lars Erik Malde	Skjalg IL	14:25:00
41	Eivind Øygard	Jølster IL	14:25:00
42	Salim Yousif	Egersunds IK	14:25:00
43	Dag Einar Bøtun	Spirit Stavanger Friidrettsklubb	14:25:00
44	Harald Solhaug Næss	Sportsklubben Vidar	14:25:00
45	Zerei Kbrom Mezngi	Skjalg IL	14:25:00
46	Erik Udø Pedersen	Kristiansand Løpeklubb	14:25:00
47	Joar Grov Turvoll	Vik IL	14:25:00
48	Endre WOLD	Vik IL	14:25:00
49	Thomas FENNE	Voss IL	14:25:00
50	Marcus Meprund	Valder IL	14:25:00
51	Ådne Andersen	Dimna IL	14:25:00
52	Petter Rypdal	Strindheim IL	14:25:00
53	Simen Bergseth	Skjalg IL	14:25:00
54	Halfdan-Emil Færø	Varegg Fleridrett	14:25:00
55	August Flø	Fredrikstad IF	14:25:00
56	Bjørn Rusten Lundberg	Norna-Salhus IL	14:25:00
57	Tage Augustson	FRI IL	14:25:00
58	Henrik Nordtug	Steinkjer Friidrettsklubb	14:25:00
59	Asbjoern WOLD	Vik IL	14:25:00
60	Per Arvid Høyum	Vik IL	14:25:00
61	Simen Ellingsdalen	Steinkjer Friidrettsklubb	14:25:00
62	Ørjan Grønnevig	Skjalg IL	14:25:00
63	Kimberland Laitinen	Voss IL	14:25:00
64	Okubamichael Fissehatsion	Tjalve	14:25:00

NM Terrengløp 2017 lang løype

Vik i Sogn

Vik IL Friidrett — **STARTLISTE 14.10.2017**

6 km

Startnr	Navn	Klubb	Starttid
Pulje 5 - MJ, MV 50+			
341	Asgeir Bøgeberg	Strindheim IL	15:10:00
342	Terje Gautvik	Molde-Olymp IL	15:10:00
343	Kjell Øygard	Jølster IL	15:10:00
344	Magne Aurebakk	Varegg Fleridrett	15:10:00
350	Odd Elvanes	Hareid IL	15:10:00
353	Gisle Sellevold	IF Klypetussen	15:10:00
354	Alf Sverre Fjeldstad	Fil Aks-77	15:10:00
355	Hjalmar Schiøtz	Tønsberg Fri-Idrettsklubb	15:10:00
356	Hermann M. Storflor	Dalebrand	15:10:00
360	Reidar G. Huus	Florø Tog IF	15:10:00
361	Birger Normann Harstveit	Mjøsdalen IL	15:10:00
362	Peder Ringdal	Mandalen IL	15:10:00

Hovudsponsorar

Sponsorar

Støttespelarar

Smatt og smak frå Vik i Sogn

Bringebærjuice

Vik er største bringebærkommunen i Noreg, og TINE Meieriet i Vik pressar årleg 200 tonn bringebær som vert brukt til Sunniva sin pære- og bringebærjuice, Piano bringebærsaus, og ein bringebærcider. Smaksprøven til deg er ein lokal juicevariant frå årets avling som du kan få kjøpt meir av på Ostebaren på Vikøyri. Smatt og smak!

Spekepylsa

Pylsa er eit ekte produkt frå Vik laga på slakteriet «Vikja». Fire økologiske gardar starta opp for kring 10 år sidan. Spekepylsa er laga etter gamal oppskrift. Einaste tilsetjing er salt. Til sals hjå Reindyrka, Bergen og Røtter , Oslo. Smatt og smak!

Bringebær- og lynghonning

I kommunen vert det produsert ca. 500 tonn bringebær kvart år. Det blir ein del millionar bringebærblomar, meir enn humlene rekk på. Difor må dyrkarane ha eigne bikubar i tillegg. Seinare på sommaren sankar biene smakfull lynghonning. Birøyktaren heiter Frank Høyum. Smatt og smak!

Gamalost

Gamalost har 50 % protein og 1 % feitt og er noko av det sunnaste du kan eta. Henrik Holmberg frå Vik fekk i år sylvmedalje i NM 10-kamp, takka vera Gamalost som ein viktig del av kosthaldet hans. Produsent er TINE Meieriet i Vik. Osten kan kjøpast i dei fleste matvarebutikkane i Norge. Prøv osten i tynne skiver på ei brødskive eller kjeks med smør, rømme og eventuelt syltetøy. Smatt og smak!

Illustrert tyleskap

Årleg hefte med rotekte humor og tyleskap. Forfattar Jens Brekke og illustrasjonane er laga av visesongar Ola Bremnes. Kan tingast på lommemobiltelefonnummer 915 25 682.

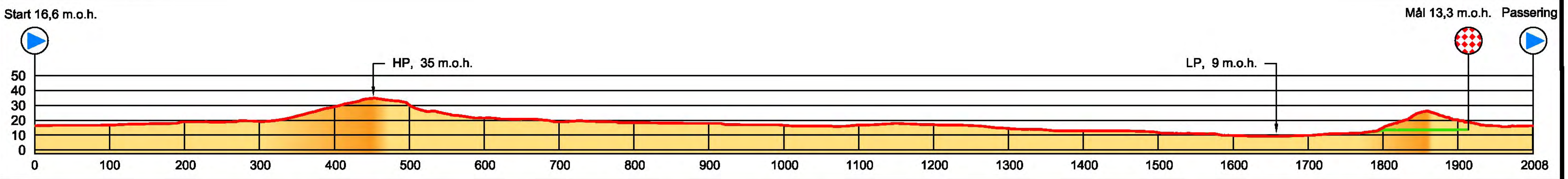
Vik kommune

#velkomentilvik

NM TERRENGLØP 2017, VIK I SOGN

Kart M 1:2000

Løypeprofil M 1:5000



Bystøl as
Rådg· ing· byggteknikk MRIF

HIGHSOFT Sognekraft VIK SPAREBANK Statkraft