



Invitasjon til INGA-SPORET 2021

Gå ditt eget skirenn når det passer deg. Inga-sporet er et tillegg til Ingalåmi 13.mars.

Vi ønsker at alle som vil skal få muligheten til å gå Ingalåmi denne vinteren.

Hjemmesiden vår finner du her: [KLIKK HER](#)

Informasjon

Hvert av rennene vil være med åpent spor fra onsdag til søndag i Ingalåmi traseen (ca. 14 km i klassisk stil). Her kan alle jenter og kvinner delta, uansett alder og målsetting. Ta med deg din Inga-venninne og bli med. Løypa vil være godt merket og våre dyktige løypekjørere vil kjøre dobbelt spor i traseen. Det er ingen klasseinndeling og du kan velge å være anonym i din profil. Dette er et fint treningsmål denne vinteren, og ikke minst mot Ingalåmi 13. mars.

Dato

Uke 4 Åpent spor fra onsdag til søndag (27. til 31. januar)
Uke 7 Åpent spor fra onsdag til søndag (17. til 21. februar)

Startkontigent

Enkelt renn kr. 90 pr. løper
Begge rennene kr. 150 pr. løper

Min Side «Utøverprofil»

Du trenger **Utøverprofil** på EQ-timing for å melde deg på og registrere din tid. For å få tilgang til **Utøverprofilen** går du til følgende lenke:

www.eqtiming.me/

Hvis du allerede er registrert som kunde hos EQ-timing logger du inn med ditt brukernavn og passord. Førstegangsbrukere kan klikke på «*Ny bruker*» for å opprette profil. Her finner du dine resultater samlet på ett sted og du kan sammenligne prestasjonen med dine venninner. Du kan være anonym om du vil.

Påmelding

Du melder deg på via vår hjemmeside: [KLIKK HER FOR PÅMELDING](#)
NB. Ingen påmeldingsfrist.



Tidtaking

For å registrere tid gå til din **Utøverprofil**. Du har tre muligheter for tidtaking:

1. **APP på mobilen.** Last ned «EQ Me» på din telefon. Her er det en funksjon hvor du kan ta tiden selv.
2. **Ta tiden på egen klokke** og registrer manuelt på din **Utøverprofil**.
3. **Last opp ditt spor** fra din GPS enhet til din **Utøverprofil**.

*NB. Frist for å registrere tid er kl. 23.59 på søndag i aktuell periode. Her er link til å registrere tid via din **Utøverprofil**: [KLIKK HER](#)*

Premiering

Premiering til vinner av hver periode. Utrekkspremier trekkes blant alle som deltar for hver periode.

«Goodiebags»

Alle som deltar får denne «visuelle» goodiebagen: [KLIKK HER FOR Å LESE MER](#)
Du får påmeldingsbekreftelse på mail. Gavekortene er gyldig til 13.mars 2021.

- **Gavekort: 50% på én behandling hos Weng&Mollatt Osteopati.**
*Les mer og bestill time på www.wenqmollatt.no.
Du bestiller time på vanlig måte og viser påmeldingsbekreftelse ved oppmøte på timen.*
- **Gavekort: 50% på én behandling hos Livibevegelse.**
*Les mer og bestill time på www.livibevegelse.no.
Du bestiller time på vanlig måte og viser påmeldingsbekreftelse ved oppmøte på timen.*
- **Gavekort: 50% på Universalkort hos Friskis&Svettis Lillehammer.**
Send mail til lillehammer@friskissvettis.no og legg ved påmeldingsbekreftelse for bestilling av Universalkortet.

Instagram-konkurranse

Du kan være med i konkurransen om **beste Instagram-bilde** i løpet av hver periode. Her kan du velge å ta bilde mens du går, før start eller etter målgang. Beste bilde for hver periode blir premiert.

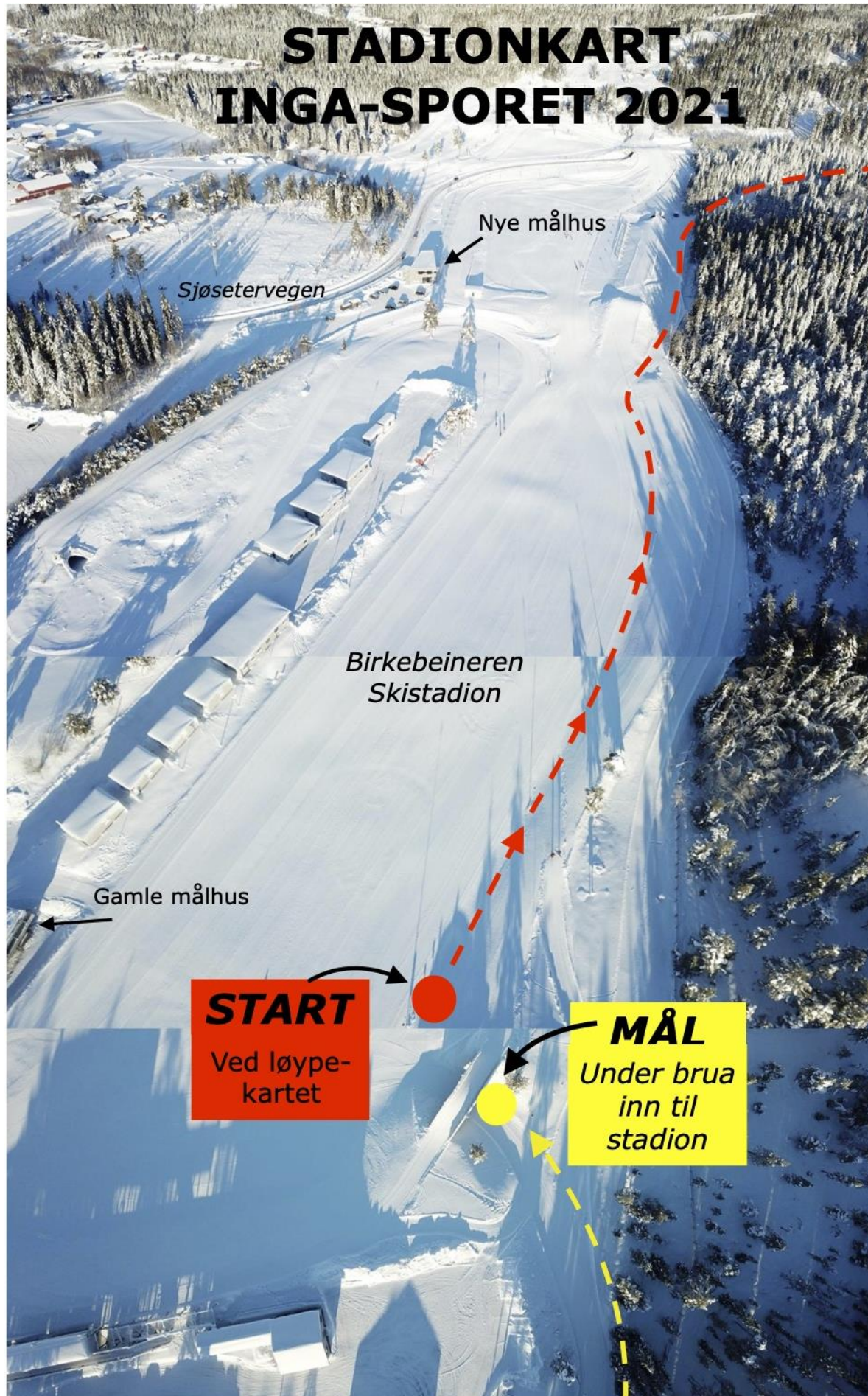
- Tagg **Inga_lami** i bilde
- Legg til hashtaggen **#ingasporet2021** i bildeteksten

Løypebeskrivelse

Inga-sporet går i den **tradisjonelle Ingalåmi traseen** i et lett kupert terreng (ca. 14 km, da sløyfa inne på stadion ikke er med). Start og mål er på Birkebeineren skistadion og vil være godt skiltet tirsdagen før. Du går rett ut fra start og kommer i mål ved brua inn til stadion igjen. Se kart under:

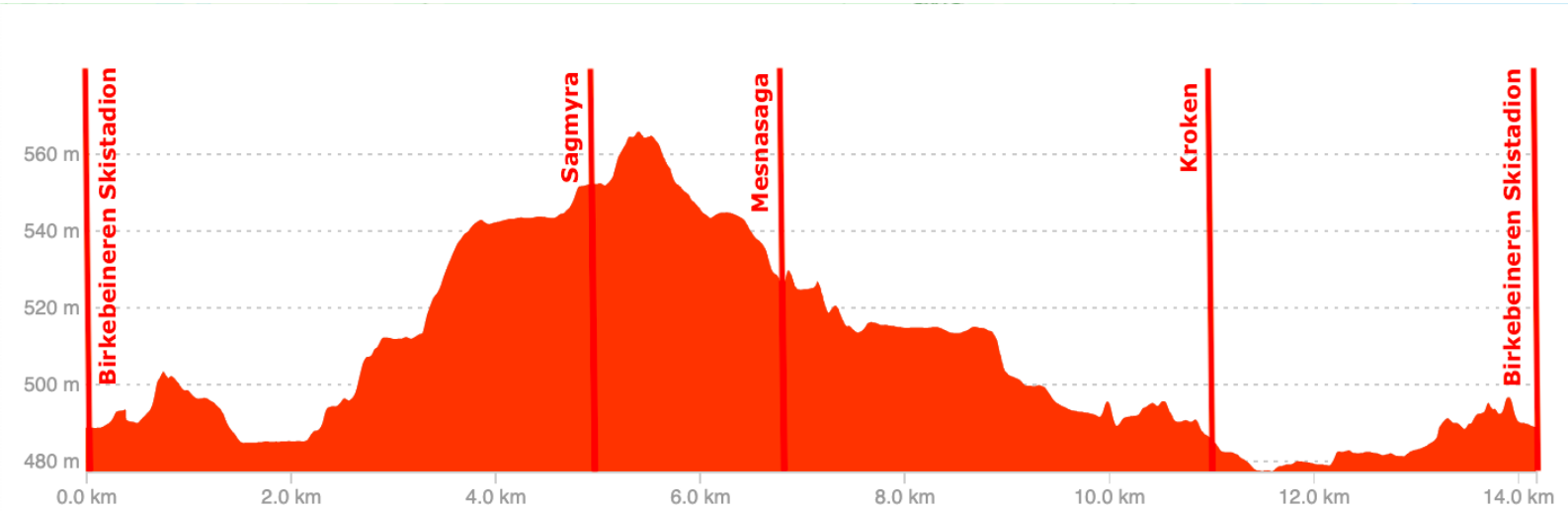


STADIONKART INGA-SPORET 2021





© Mapbox © OpenStreetM





Hjemmeside Inga-sporet 2021:

www.lillehammer-skiklub.no/ingalaami/inga-sporet/

Hjemmeside Ingalåmi 2021:

www.lillehammer-skiklub.no/ingalaami/

Inga-sporet 2021 på STRAVA:

<https://www.strava.com/segments/27050028>

Kontaktperson

Emilie Kristoffersen

Mail: ingalaami@lillehammerskiklub.no

Tlf: 975 86 272

LYKKE TIL

