



INGA-SPORET 2021

Gå ditt eget skirenn når det passer deg. Ingalåmi 2021 måtte dessverre avlyses, men vi ønsker likevel at alle som vil skal få muligheten til å gå jentenes eget skirenn på Lillehammer: **FREDAG 5. til SØNDAG 14. MARS**

Meld deg på – Gå når du vil – Registrer din egen tid

Informasjon

Inga-sporet er et åpent turrenn i klassisk stil som følger Ingalåmi-løypa på ca. 14 km. Du kan gå når du vil fra fredag 5. til søndag 14. mars. Påmelding er åpen og du kan melde deg på frem til siste dag. Løypa vil være godt merket og våre dyktige løypekjørere sørger for dobbelt spor i traseen. Det er ingen klasseinndeling og du kan velge å være anonym i profilen din. Meld deg på og bli med! Du bestemmer selv om du vil gå alene, sammen med venninner eller familie, om du vil gå rolig eller i konkurransefart. Alt er opp til deg! Vi har goodiebags til alle deltagere, premie til vinner og flotte uttrekkspremier.

Dato

Åpent spor fra fredag 5. til søndag 14. mars (gå når du selv ønsker).

Startkontingent

kr. 90 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: [klikk her](#)

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

Påmeldingen er åpen og du kan melde deg på frem til siste dag.
[KLIKK HER FOR PÅMELDING](#)



Tidtaking

For å registrere tid gå til din **Utøverprofil**: [KLIKK HER](#)

Du har tre muligheter for tidtaking:

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

NB. Frist for å registrere tid er kl. 23.59 søndag 14.mars.

Premiering

Premie til 1., 2. og 3.plass og mange flotte uttrekkspremier levert av Sport 1, Swix og SpareBank 1 Østlandet. Vi trekker i tillegg disse uttrekkspremiene:

- **Gavekort:** **Gratis behandling hos Weng & Mollatt Osteopati.**
Osteopater oppsøkes ofte ved ulike plager i muskel- og skjelettsystemet, som ryggsmarter, nakkesmarter, hodepine, idrettsskader og lignende. Hos @wengmollatt er du velkommen uansett alder, problemstilling eller målsetning. Les mer og bestill time på www.wengmollatt.no
- **Gavekort:** **Gratis Universalkort HØST hos Friskis&Svettis Lillehammer**, et idrettslag som tilbyr mange ulike aktiviteter som styrketrening, spinning, yoga, med mer. Hos de vil du finne en aktivitet du liker. Besøk deres hjemmeside for å lese mer: www.friskissvettis.no/Lillehammer

Goodiebag

Alle deltagere får goodiebags. Denne kan hentes på Sport 1 Lillehammer (Kirkegata 55) fra fredag 5. til mandag 15. mars.

Instagram-konkurranse

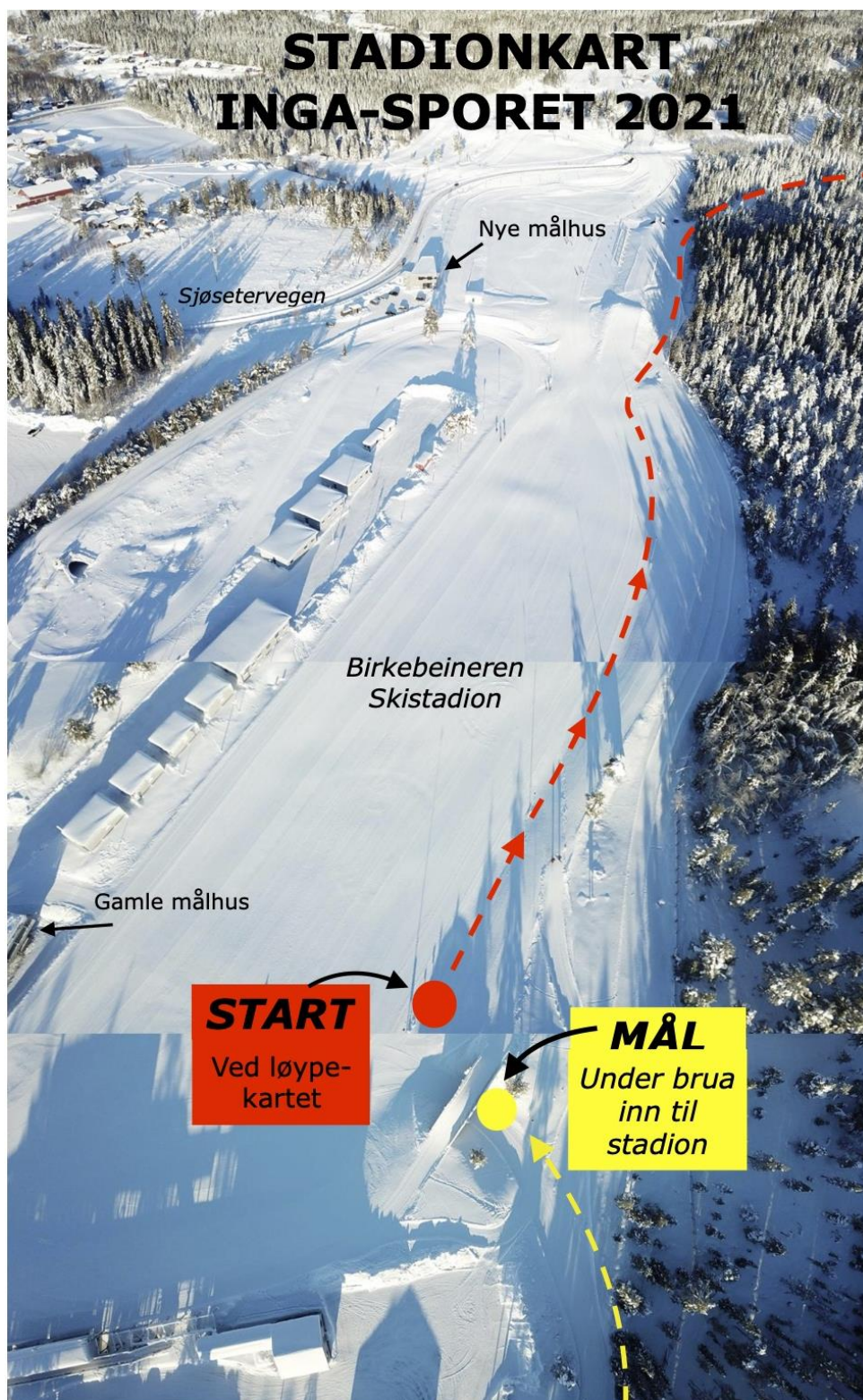
Du kan være med i konkurransen om **beste Instagram-bilde**. Her kan du velge å ta bilde mens du går, før start eller etter målgang. Beste bilde blir premiert.

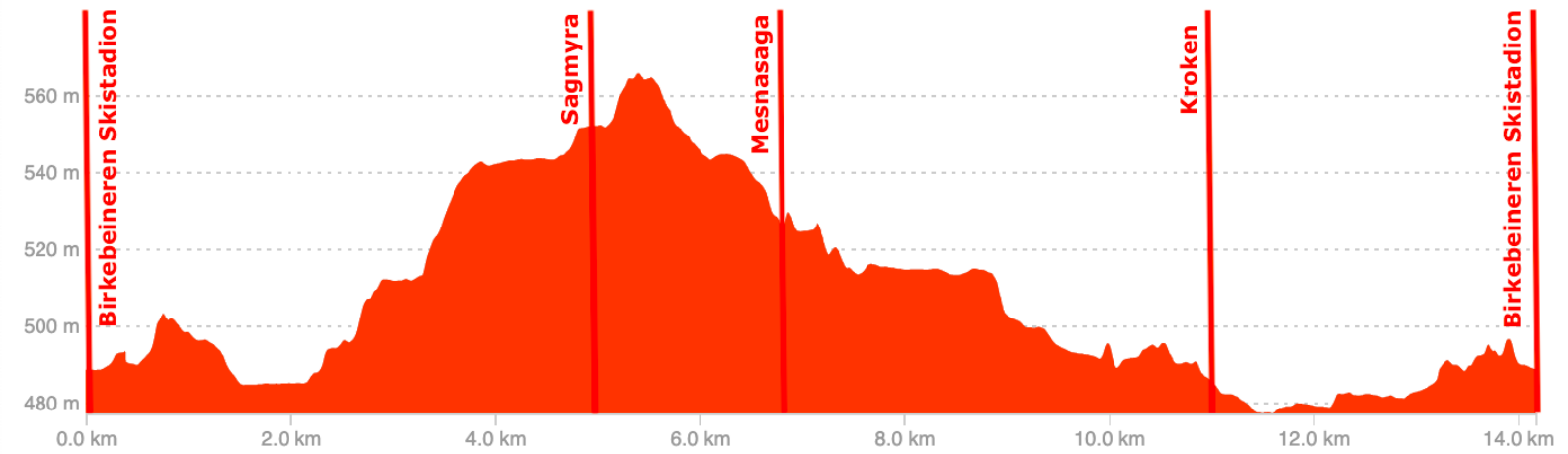
- Tagg **Inga_lami** i bilde
- Hashtag **#ingasporet2021** i bildeteksten



Løypebeskrivelse

Inga-sporet går i den tradisjonelle Ingalåmi-traseen i lett kupert terreng. Løypa er ca. 14 km, da sløyfa inne på stadion ikke er med. Start og mål er på Birkebeineren skistadion og er godt skiltet. Du går rett ut fra start og kommer i mål ved brua inn til stadion igjen:







Hjemmesiden vår:

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

Premier og goodiebags er levert av:

