

## Løypene til Tverrfjelldilten 2018

### Lang løype 40,2 km

Det blir 2 like rundar kvar på 20,1 km. Start og innkomst på Ullsheim 350 moh.

Etter start går løypa i lett terreng første 2,5 km. Så blir det stigning mot Tverrfjellet og terrenget flatar ut, og ein kjem til Spjelkebu etter 4,2 km. Der er første drikkestasjon. Ei lett stigning før ein renner ned mot Tønningsetra. Løypa går så med jamn stigning opp Vikadalen før den tar inn på Bjønnaløypa og renner ned mot Spjelkebu. Høve til meir påfyll av drikke her etter 9,2 km.

Mot Holesetra er det først kupert stigning, får eit avbrekk med litt unnakøyring midtveis. Etter 13,7 km passerer ein høgaste punket nedanfor Holesetra ca 480 moh.

Unnakøyring mot Ullsheim med nokre avbrekk med småbakkar og flater. Etter 17 km går løypa i lett kupert terreng til Ullsheim. Ny runde og høve til påfyll av drikke.

Løypa til Tverrfjelldilten er ei kupert og fin løype. Stigning pr. km er 23 m same som Birken har. Alle unnakøyringane er fine utan store utfordringar, sporsletting i svingane.

Nokre turløyper går i same området, men løypa er godt merka med grønne piler og skilting.

### 10 km løype.

Denne løypa fylgjer 20 km til Spjelkebu. Der skil løypene lag, men kjem inn på felles trase like etter. Etter 5,7 km skal 10 km ta av til venstre ( 20 km til høgre ), men kjem saman med 20 km løypa etter ca 300 m. Derifrå går løypene felles til mål.

Løypa er lett første 2,5 km, men litt tung stigning til ein kjem opp på Tverrfjellet. Flatar ut mot Spjelkebu der det er drikkestasjon. Kupert stigning til 6 km, derifrå til mål er det lett løype med ein del unnakøyring.

### 5 km løype.

Frå start og ca 1km er løypa småkupert og lett, men får ei tung stigning etter det. Flatar ut og kjem saman med 10 og 20 km ca halveis. Derifrå og til mål går løypene felles i kupert terreng og ein del unnakøyring.

### 3 km løype.

Ei lett og småkupert løype utan dei store stigningane. Siste km mot mål kjem denne løypa saman med det andre løypene.

Vel møtt

Per Hatledal ( løypesjef mobil 950 59 000 )