

| Start                                   | Post                         | Lengde  | Høyde  |
|---|------------------------------|---------|--------|
| Rugldalen Stasjon (Ålen)                | Flotasjonen (Kongens Gruve)  | 18,4 km | 170 m. |
| Graftås Samfunnshus (Ålen)              | Killingdal Gruve (Os Brakka) | 20,8 km | 460 m. |
| P-plass ovenfor HV – Senter (Haltdalen) | Renåbekken                   | 11,7 km | 200 m. |
| Aunegrenda Grendahus                    | Håmmarvollen                 | 14,6 km | 225 m. |
| Fjellsetvollen (Bringen)                | Bringentoppen                | 25,8 km | 605 m. |
| Fjellheimen (Hessdalen)                 | Meiåvollen (Gapahuk)         | 24,0 km | 430 m. |
| Ålen Samfunnshus                        | Hallguttubakken              | 14,1 km | 305 m. |
| Liåsen (Ålen)                           | Litjstugguvollen             | 14,0 km | 275 m. |
| Riasten Bom (Ålen)                      | Vinkelen                     | 18,3 km | 310 m. |
| Hessdalen kirke                         | Hersjøosen                   | 16,0 km | 275 m. |

## Hoved Sponsor Ålen IL



## Samarbeidspartnere:



## Sykeltrim i Holtålen.

Sykeltrimmen kjøpes hos "Lille Rødhette" i Ålen Senter.

En konvolutt som inneholder 10 sykkelruter koster 150 kr. Er det flere familiemedlemmer som deltar, er det mulighet for å kjøpe ekstra klippekort til konvoluttene.

Ekstra klippekort koster 150 kr for voksen  
50 kr. for barn under 16.

Returneres innen **12. september 2011** til "Lille Rødhette" i Ålen senter.

**NB: Husk å merke konvolutten med navn.**

Hvis du har **8 poster** eller mer, er du med på trekning av et **gavekort på en sykkel verdt 5000 kr.** Kortet er sponset av sporthuset Melhus. I tillegg er det mange andre fine premier.

Søndag 14. august mellom kl. 12.00 til 14.00 vil Sykkel og Alpingruppa ha servering på Meiåvolla (Gapahuk). Legg derfor turen dit da.



Spenstig, Trygt og Artugt

Sykkel&Alpin-gruppe