



**BOTNAN IL**

**VEMUNDVIK IL**

**INNBYR TIL**

# **SILDILTEN**

**Søndag 21. mai 2023**

**KONKURRANSE – MOSJON - TRIM**

32. ÅRS ARRANGEMENT

**HALVMARATON** (21097,5 M): Etter god grusveg i fjordnatur. Start og innkomst ved Sørenget skole

**7 KM** (6630 M): Lett og flat trasè, fra Øltappen i Vetterhusstrømmen til Sørenget skole

**1,5 KM - MINIDILT:** Flat trasè, tur-retur Sørenget-Heimdalen

## **SILDILTEN - for hele familien!**

Saldiltén er tildelt betegnelsen kvalitetsløp av Norsk organisasjon for kondisjonsidrett – Kondis. Dette betyr blant annet at løpene er kontrollmålt. Videre at vi har konkurranseklasser fra 12-13 årsklassen, slik at også løpslystne ungdommer kan bryne seg på jevnaldrende i sunn konkurranse. Kondis-medlemmer gis noe rabatt på startkontingenten.

Vi ønsker at deltakerne både skal kunne løpe halvmaraton og kunne konkurrere i kortløypa, uten at dette skal koste mer enn å delta i trimklassen. Det er derfor lik startkontingent uansett klasse og distanse.

# Felles informasjon alle løp

## Oppmøte og sekretariat

Sørenget oppvekstsenter i Vemundvik, 10 km nord for Namsos sentrum etter FV 769. Garderobe, parkering og servering. Sekretariatet er åpent fra kl 09.00 løpsdagen. Følg parkeringsanvisninger. Parkeringsplassen er ombygd til kunstgressbane, og en må ty til andre løsninger. Vær ute i god tid.

## Startkontingent

Fra og med 12 år, alle klasser kr. 170,-

Barn under 12 år, alle klasser kr. 50,-

Påmelding løpsdagen fram til kl. 1100 mot kr. 100,- i tillegg.

For deltakere fra og med 13 år som ikke har årslisens krever friidrettsforbundet inn engangslisens på kr 30,- i tillegg.

## Påmelding

Online på [EQ Timing](http://EQ Timing) Gå gjerne inn via [www.saldilten.no](http://www.saldilten.no) eller arrangementet på [Facebook](https://www.facebook.com/)

Startnummer utleveres på Sørenget løpsdagen.

**Informasjon:** på [www.saldilten.no](http://www.saldilten.no) eller hos Åse Marie Foss Bruun, tlf. 995 08 147

## Deltakerpremier

Gjelder alle som fullfører i en av løypene - uansett klasse:

1. år: medalje	2. år: pin	3. år: pin
4. år: diplom	5. år: pin	6 – 9 år: diplom
10. år: medalje eksklusiv	11 – 14 år: diplom	15. år: krus
16.- 19 år: diplom	20. år: fat	21 -24. år: diplom
25. år: 25-års plakett	26-29 år: diplom	30. år: trekopp
31-34 år: diplom		

## Premiering

Premieutdeling på Sørenget skole umiddelbart etter løpets slutt.

Uttrekkspremier og deltakerpremier/  
årspremier deles ut etter målpassering.

Oversikt over vinnere av uttrekkspremier vil bli hengt opp på INFO-tavle i målområdet.

## Resultatservice

Live resultater på [eqtiming.no](http://eqtiming.no), i tillegg til oppslag i målområdet så snart de foreligger, lagt ut på facebook og [www.namdal.info](http://www.namdal.info)

**Løyperekorder premieres med kr 1 000,-**

## Info om HALVMARATON

Løypa er kontrollmålt av Den Norske Løpsorganisasjon, og er nøyaktig 21097,5 m. Løypa følger samme trase frem og tilbake etter grusveg med god standard, og har vendepunkt på Foss i Botnan. Største høydeforskjell er ca. 50 meter. Høyeste punkt er like før og etter vendepunktet. Løypa har 5 væskestasjoner. De siste 7 km er identisk med kort løype.

**Klasser:** Kun konkurranseklasser.

15 – 17 år

18 – 19 år

20 – 22 år

23 – 39 år

deretter 5-års klasser

**Premiering:** 1/3 ordinær premiering.

Vandrepokal til beste dame- og herreløper uansett klasse. Denne må vinnes 3 ganger for å fås til "odel og eie". Penge-premie, kr 500,- til beste dame og herre. Gavepremier trekkes på startnummer.

**Start:** kl 1145 på Sørenget skole

---

## Info om KORT LØYPE

Løypa er kontrollmålt til 6,63 km. Største høydeforskjell er ca. 20 meter. Som trim - en fin søndagstur for hele familien. Drikkestasjon halvvegs.

**Klasser:** Konkurransklasser

12 – 13 år

14 – 15 år

16 – 17 år

18 – 19 år

20 – 22 år

23 – 39 år

deretter 5-års klasser.

**Trim med tidtaking**

**Trim uten tidtaking.**

---

**Start:** Fellesstart med tidtaking på Vetterhusstrømmen bru (Øltappen) kl 1230. Uten tidtaking: start mellom kl 1145 - 1230.

**Transport:** 1. bussavgang fra Sørenget skole kl 1100. NB! Flere busser. Private biler kan også benyttes, men sats på bussen. Følg parkeringsanvisning!

**Premiering:** 1/3 premiering i alle konkurranseklasser. Pengepremie, kr 500,- til beste dame og herre. Gavepremier trekkes på startnummer.

## Spesielt for MINIDILT

Løypa er ca. 1,5 km og først og fremst beregnet som et supplement for barn, eldre og andre som synes kortløypa blir i drøyeste laget. Det er ingen tidtaking og en, felles klasse.

**Start:** Deltakerne oppfordres til å delta i Fellesstart på Sørenget kl 1200.

**Premiering:** Trekking av gavepremier på startnummer

## Tidligere vinnere lang løype (halvmaraton f.o.m. 2001)

Herrer	Damer
1991: Nils Ivar Wallinder, Nordli IL	1991: Ella Duna, Namsos
1992: Nils Ivar Wallinder, Nordli IL	1992: Ragnhild Evertsen, Namsos
1993: Oddvar Brå, Strindheim	1993: ingen deltakere
1994: Trond Hestvik, Namsos Løpeklubb	1994: Ragnhild Storvig, ODvgs
1995: Trond Hestvik, Namsos Løpeklubb	1995: Torunn Bruun-Olsen, Namsos Løpeklubb
1996: Oddvar Brå, Strindheim	1996: Torunn Bruun-Olsen, Namsos Løpeklubb
1997: Jan Olav Smalås, Skorovass IL	1997: Torunn Bruun-Olsen, Namsos Løpeklubb
1998: Jan Olav Smalås, Skorovass IL	1998: Ann Sissel Vehus, Verdal FK
1999: Ole Leirvik, Namsos Løpeklubb	1999: Ann Sissel Vehus, Verdal FK
2000: Jan Olav Smalås, Namsos Løpeklubb	2000: Ann Sissel Vehus, Verdal FK
2001: Jan Inge Rosenvinge, Foldereid IL	2001: Ingen deltakere
2002: Oddvar Brå, Strindheim.	2002: Ingen deltakere
2003: Morten Skarstad, Trones IL	2003: Ingen deltakere
2004: Morten Skarstad, Trones IL	2004: Ingen deltakere
2005: Morten Skarstad, Namdal Løpeklubb	2005: Laila Zielinski, Namsos Løpeklubb
2006: Morten Skarstad, Namdal Løpeklubb	2006: Ingen deltakere
2007: Morten Skarstad, Namdal Løpeklubb	2007: Ida Antonsen, Botnan IL
2008: Morten Skarstad, Namdal Løpeklubb	2008: Ingvild Reymert, Botnan IL
2009: Morten Skarstad, Namdal Løpeklubb	2009: Ann Sissel Vehus, Vinne IL
2010: Morten Skarstad, Namdal Løpeklubb	2010: Marthe Nagelhus Haug, Steinkjer FIK
2011: Morten Skarstad, Namdal Løpeklubb	2011: Marthe Nagelhus Haug, Steinkjer FIK
2012: Morten Skarstad, Namdal Løpeklubb	2012: Laila Nøstdal, Namsos Løpeklubb
2013: Jann Inge Rosenvinge, Namdal Løpeklubb	2013: Hild Sissel Vannebo, Namdal Løpeklubb
2014: Solomon Achame, Namdal Løpeklubb	2014: Hilde Borkmo, Namdal Løpeklubb
2015: Solomon Achame, Namdal Løpeklubb	2015: Hilde Borkmo, Namdal Løpeklubb
2016: Solomon Achame, Namdal Løpeklubb	2016: Mona Grindberg, Verdal FK
2017: Håvard Fjærli, Namdal Løpeklubb	2017: Heidi Hestmark, Namdal Løpeklubb
2018: Håvard Fjærli, Namdal Løpeklubb	2018: Hild Sissel Vannebo, Namdal Løpeklubb
2019: Håvard Fjærli, Namdal Løpeklubb	2019: Hild Sissel Vannebo, Namsos Løpeklubb
2020: Avlyst	2020: Avlyst
2021: Virtuelt	2021: Virtuelt
2022: Håvard Fjærli, Namdal Løpeklubb	2022: Inger Lise Rasmussen, Vemundvik IL

## Tidligere vinnere Kort løype

Herrer	Damer
1991: Roar Gulbrandsen, Namsos Løpeklubb	1991: Solveig Barstad, Spillum IL
1992: Trond Einar Elden, Namdalseid IL	1992: Marit Sund, Verdal FK
1993: Trond Einar Elden, Namdalseid IL	1993: Hild Sissel Krogstad, Overhalla IL
1994: Jan Olav Smalås, Skorovass IL	1994: Inger Opheim, Namdal sykehus BIL
1995: Bård Jørgen Elden, Ogndal	1995: Inger Lise Aunet, Overhalla IL
1996: Bård Jørgen Elden, Ogndal	1996: Marit Sund, Verdal FK
1997: Joshua Kipkemboi, KENYA	1997: Hild Sissel Krogstad Vannebo, Overhalla IL

1998: Trond Einar Elden, Ogdal	1998: Beathe Breivik, Spillum IL
1999: Johan Ludvik Lund, Namsos løpeklubb	1999: Beathe Breivik, Spillum IL
2000: Trond Iversen, Henning	2000: Beathe Breivik, Spillum IL
2001: Petter Oliver Dragvold, Strindheim	2001: Beathe Breivik, Spillum IL
2002: Håvard Mikalsen, Gråmarka IL	2002: Randi Mo, Overhalla IL
2003: Mikael Olsen, SK Vidar	2003: Ingri Aunet Tyldum, Overhalla IL
2004: Carlos Silva de Brito, Ogdal	2004: Laila Kveli, Tunnsjø IL
2005: Jann Inge Rosenvinge, Namdal løpeklubb	2005: Randi Mo, Overhalla IL
2006: Håvard Fjærli, Namdal løpeklubb	2006: Hild Sissel Krogstad Vannebo, Overhalla IL
2007: Mikael Olsen, Namdal løpeklubb	2007: Ingri Aunet Tyldum, Overhalla IL
2008: Håvard Fjærli, Namdal løpeklubb	2008: Randi Mo, Overhalla IL
2009: Ole Marius Bach, Namdal løpeklubb	2009: Hilde Borkmo, Namdal løpeklubb
2010: Espen Fiskum, Namdal løpeklubb	2010: Berit Vesteremo, Namdal løpeklubb
2011: Håvard Fjærli, Namdal løpeklubb	2011: Mari Riseth Guin, Frol IL
2012: Roar Brøndbo, Namdal løpeklubb	2012: Hilde Borkmo, Namdal løpeklubb
2013: Alexander Kirkeberg, Malm IL	2013: Heidi Hestmark, Namdal løpeklubb
2014: Håvard Fjærli, Namdal løpeklubb	2014: Heidi Hestmark, Namdal løpeklubb
2015: Jan Olav Smalås, Namdal løpeklubb	2015: Heidi Hestmark, Namdal løpeklubb
2016: Håvard Jakobsen, Namdal løpeklubb	2016: Heidi Hestmark, Namdal løpeklubb
2017: Ole Marius Bach, Namdal løpeklubb	2017: Kristin Riseth, Namdal løpeklubb
2018: Håvard Jakobsen, Namdal løpeklubb	2018: Maria Sagnes Wågan, Namdal løpeklubb
2019: Aleksander Kirkeberg, Namdal løpeklubb	2019: Heidi Hestmark, Namdal løpeklubb
2020: Avlyst	2020: Avlyst
2021: Virtuelt	2021: Virtuelt
2022: Erik Grimstad, Namdal løpeklubb	2022: Heidi Hestmark Smalås, Namdal løpeklubb

## Utvikling i antall deltakere

År	Ant.	År	Ant.	År	Ant.	År	Ant.
1991	75	1998	337	2005	222	2012	229
1992	142	1999	283	2006	253	2013	215
1993	229	2000	312	2007	237	2014	277
1994	292	2001	245	2008	244	2015	255
1995	391	2002	223	2009	253	2016	280
1996	375	2003	227	2010	327	2017	328
1997	345	2004	239	2011	281	2018	341
						2019	281
						2020	avlyst
						2021	156 (v)
						2022	260

## Halvmaraton: 15 på topp

Herrer	Tid	År	Damer	Tid	År
Morten Skarstad, Namdal Løpekl	1.08.23	08	Heidi Hestmark, Namdal Løpekl	1.23.52	17
Håvard Fjærli, Namdal Løpeklubb	1.09.53	19	Hilde Borkmo, Namdal LK	1,29,46	14
Solomon Achame, Namdal LK	1,12,50	16	Mona Grindberg, Verdal	1,31,19	15
Håvard Mikalsen, Gråmarka	1,16,40	05	Hild Sissel Vannebo, Namdal LK	1,33,34	15
Jann Inge Rosenvinge, Foldereid	1,17,48	01	Ann Sissel Vehus, Vinne IL	1,32,59	09
Raimonds Silins, VIK	1,20,27	17	Randi Mo Lilleberre, Namdal LK	1,35,21	14
Ole Leirvik, Namdal Løpeklubb	1.21.08	18	Marte Nagelhus Haug, Steinkjer FIK	1,37,14	17
Thomas Lindstrøm Skogmo, Namd	1,22,02	22	Anne Inger Mørtvedt, Namdal LK	1,43,07	13
Oddvar Brå, Strindheim	1,22,09	02	Hanne Flaata, Namdal LK	1,43,22	13
Per Marsfjell, Namsos LK	1,22,46	01	Nina Hongseth, Team Hongseth	1,44,19	09
Ole Antvord Haugereid, Namdal LK	1,23,06	16	Siri Moe, Grong IL	1,47,32	09
Alexander Kirkeberg, Malm IL	1,23,43	12	Emma Amdal, Namdal Løpeklubb	1.52.46	18
Niklas Angelus, Namsos LK	1,24,07	02	Anita Fossheim, Namdal Løpeklubb	1.55.31	15
Arne Ugseth, Elvalandet IL	1,24,34	01	Line Flaata, Otterøy IL	1,55,51	15
Tomas Sandvik, Otterøy IL	1,24,51	15	Edel Marie Storaunet, Lierne IL	1.56.01	18

## Kort løype: 15 på topp

Herrer	Tid	År	Damer	Tid	År
Mikael Olsen, Namdal Løpeklubb	20.19	07	Maria Sagnes Wågan, Namdal LK	23.39	18
Tumsa Robele Oda, Namdal Løpek	20.38	07	Heidi Hestmark, Namdal LK	23.42	15
Alexander Kirkeberg, Namdal LK	20.39	19	Mari Riseth Guin, Frol IL	24.58	11
Joshua Kipkemboi, KENYA	20,41	97	Ingri Aunet Tyldum, Overhalla	25.39	07
Håvard Fjærli, Namdal Løpeklubb	20,53	07	Marit Sund, Verdal FK	26.18	96
Bård Jørgen Elden, Namdalseid	21,04	97	Hilde Borkmo, Namdal Løpeklubb	26.22	12
Carlos Silva de Brito, Ogdal	21,34	04	Laila Kveli, Tunnsjø	26.34	04
Trond Einar Elden, Namdalseid	21,45	98	Emilie Størvold Damås, Steinkjer FIK	26.36	15
Jan Erik Aalberg, Steinkjer FIK	21,57	96	Kristin Riseth, Namdal Løpeklubb	26.38	17
Torstein Bjørhusdal, Ogdal	21,58	98	Beathe Breivik, Spillum	26,44	99
Ole Marius Bach, Namdal Løpekl	22,01	09	Linda M Strompedal, Namdal Løpekl	26.55	18
Håvard Jakobsen, Namdal Løpekl	22,03	18	Randi Mo, Overhalla	26,58	05
Jann Inge Rosenvinge, Namdal Lø	22,04	06	Hild Sissel K. Vannebo, Overhalla	27.00	98
Jørn Yngve Tømmerstrand, Skogn	22,05	06	Anette Lia Foss, Hof IL	27.01	04
Solomon Achame, Namdal LK	22,09	13	Kathrine Hovd, Namdal Løpeklubb	27.18	22

# Åpent løp/Arrangørløp, mandag 15. mai

For de som ikke har mulighet til å starte i selve hovedløpet 21. mai, er det anledning til å delta i arrangørløpet/åpent løp mandag 15. mai. Bare kort løype benyttes. Fellesstart ved Vetterhusstrømmen bru (Øltappen) kl 18.30. Klasse uten tidtaking starter mellom kl 18.00 og 18.30. Løypa vil ikke være merket med km-skilt. Vi samordner transport. Drikke kun ved innkomst. Utdeling av årspremier. Deltakerne er med på trekking av gavepremier på lik linje med dem som starter i selve hovedløpet.

**Saldilten ønsker alle deltakere en fin dag langs  
Blikengfjorden og Heimdalbotnet!**

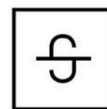
**SALDILTEN – for hele familien**

[www.saldilten.no](http://www.saldilten.no)



**Saldilten takker alle annonsører, givere av gavepremier  
og andre støttespillere under arrangementet!**

# Støtt våre annonsører – de støtter oss!



SANDNES™



**Rolf Thorsen**  
7800 Namsos  
Grunnarbeid / Sprengning  
Tlf. 97584938



Firma Albert Collett ANS

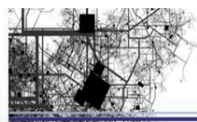


Telefon 74 27 20 90 Faks 74 27 20 40



**Ole Bruun Olsen a.s.**  
SKOFORRETNING • KUNDEVERKSTED

Tlf. 74 27 27 20 • Telefax 74 27 54 86  
Havnegt. 13 • 7800 NAMSOS



salsnes  
Filter™