# SVALANDSGUBBEN SKAULØP 2026

## Alltid siste søndag i oktober – for 53. gang

**Søndag 25. oktober 2026 · Birkenesparken, Birkeland**

Svalandsgubben Skauløp er et løp utenom det vanlige – en styrkeprøve for både eliteløpere og mosjonister på alle nivå. Løypa tar deg gjennom blaut, krevende og uforglemmelig sørlandsnatur , med både tunge tak og idylliske øyeblikk. Dette er løpet for deg som liker å teste grenser og kjenne følelsen av å ha gjennomført noe skikkelig.

### Historien fra 1974

53 år med tradisjon og utfordringer i sørlandsterrenget

### Løypebeskrivelse

Kulturhistorie og naturopplevelser i unikt terreng

### Adelskalender

Resultater og rekorder gjennom tidene

Mer informasjon: www.svalandsgubben.com

# Her skjer det

## Birkenesparken

Birkenes ILs anlegg på Birkeland er utgangspunktet for årets løp. Anlegget ligger strategisk plassert med god tilgjengelighet fra både E18 og Kjevik flyplass.

- **Koordinater:** N58.334092 E8.229861
- **Avstand fra E18 ved Lillesand:** 11 km
- **Avstand fra Kjevik flyplass:** 20 km
- **Gangavstand fra parkering:** Ca. 10 minutter

---

# Startnummer

### Løpsdagen

Hentes innen kl. 10.30 søndag 25. oktober

*Regn med kø – kom i god tid!*

### Forhåndsutlevering

Lørdag 24. oktober kl. 11.00–15.00

Anbefales for å unngå kø

# Løyper og klasser

Svalandsgubben tilbyr løyper for alle – fra de minste knøttene til erfarne terrengløpere. Hver klasse har sin egen utfordring og opplevelse i det krevende sørlandsterrenget.

### Gubben (ca 27 km)

Damer og herrer, minimum 18 år

Den ultimate utfordringen i Svalandsheia

### Kortgubben (ca. 13 km)

Herrer junior, damer senior/junior

Perfekt for første gang i terrenget

### Fullførgubben (27 km)

Lørdag 24.10, uten tidtaking

Registrering før og etter løpet

### Minigubben (11–16 år)

5 km fra Mollestadeika

Introduksjon til terrengløp for ungdom

### Minigubben Junior (6–10 år)

NY 2025! Start fra idrettsplassen

Kort rundløype tilpasset de yngste

### Knøttegubben

For de minste, rundt idrettsarenaen

Foreldre kan bli med og heie

# Starttider

Alle løp starter fra Birkenesparken eller idrettsplassen. Vær obs på at Minigubben starter fra Mollestadeika – buss går fra idrettshuset kl. 11.15.

| Klasse | Dag / Tid | Sted |
|---|---|---|
| Fullførgubben | Lørdag 24.10<br>kl. 09.00–11.00 | Birkenesparken |
| Gubben | Søndag 25.10<br>kl. 11.00 | Birkenesparken |
| Kortgubben | Søndag 25.10 kl. 11.30 | Birkenesparken |
| Knøttegubben | Søndag 25.10 kl. 11.35 | Birkenesparken |
| Minigubben | Søndag 25.10 kl. 11.40 | Mollestadeika<br>Buss fra idrettshuset kl. 11.15 |

# Matstasjoner og premier

## Matstasjoner

Servering av drikke, bananer – og kanskje noko attåt enkelte plasser.

| | |
|---|---|
| Gubben | 5 |
| Kortgubben | 2 |
| Minigubben | 1 |
| Fullførgubben | 1 (på Svaland) |

## Premiering

- Gavekort til de beste i hver hovedklasse
- Uttrekkspremier (gavekort) blant påmeldte innen 18.10 kl. 23.59
- Full premiering i Minigubben og Minigubben Junior
- Premier til alle i Knøttegubben

Premier må hentes løpsdagen.

### Dusør for løyperekorder:

- Gubben: kr 6000 (under 2.00.08 / 1.42.35)
- Kortgubben: kr 2500 (under 57.38 / 50.14)

# Påmelding og startkontingent

All påmelding skjer via EQ-timing. Gå til www.svalandsgubben.com for påmelding

| Klasse | Pris | Kommentar |
|---|---|---|
| Gubben | kr 400 + lisens | Damer og herrer |
| Kortgubben | kr 300 + lisens | Damer / herrer junior |
| Fullførgubben | kr 200 + lisens | Uten tidtaking |
| Minigubben | kr 100 | 11–16 år |
| Minigubben Junior | kr 50 | 6–10 år |

## Frist for ordinær påmelding:

Søndag 18. oktober kl. 23.59

## Etteranmelding:

- Elektronisk frem til start (ikke på arena)
- Gebyr kr 300 frem til 21.10 kl. 23.59
- Gebyr kr 600 etter dette
- For Minigubben: + kr 100 etter 23.10

**NB: Ingen telefon- eller e-postpåmelding. Heller ikke mulig med manuell påmelding på arenaen.**

Alt må gjøres digitalt.

## Lisens:

Obligatorisk forsikring via NFIF

Les mer på **friidrett.no/lisens**