



INDALSLEDENLOPPET

LÖRDAGEN DEN 16 JUNI 2018

INBJUDAN

Välkommen

Ragunda Sundsvall Timrå

www.indalsledenloppet.nu

Välkommen till INDALSLEDENLOPPET 2018

Först vill vi sju idrottsföreningar, Ragunda IF, Bispgårdens IF, Indalslidens SK, Indals IF, Sundsvalls Friidrott, Bergeforsens SK, Tynderö IK, som svarar för arrangemanget, **tacka alla gamla som nya motions- och tävlingslag** för att ni organiserar lag, initierar löpträning och deltar i IndalsledenLoppet!
Tack vare Er och vår medarrangör Sundsvalls Tidning går IndalsledenLoppet i år för 27:e året i följd, lördagen den 16:e juni 2018.

För att denna klassiker i sitt slag skall framgångsrikt leva vidare, tar vi tacksamt emot goda förslag och idéer från lagledare, aktiva och andra intresserade.

Föreningen IndalsledenLoppet.

Välkommen till INDALSLEDEN!

Sevärdheter- intressanta platser

utefter Indalsleden är många: Krångede Kraftverksmuseum, Hammarforsen och Döda Fallet med sommar-teater. Kraftverksamhällen kring Bispgården, Thailändska Paviljongen i Utanede, Trollbyn i Järkvissle- konstnärens Rolf Lidbergs skapelse. Vyerna från Utsikten och Vättaberget jämte 1400- tals Kyrkan i Liden. Gudmundstjärn i Indal. Laxfisket och Laxodlingen vid Bergeforsen.

Se dig omkring och njut av vyerna! Möt människorna i samhällena som tillsammans med sju idrottsföreningar i våra kommuner svarar för arrangemanget!

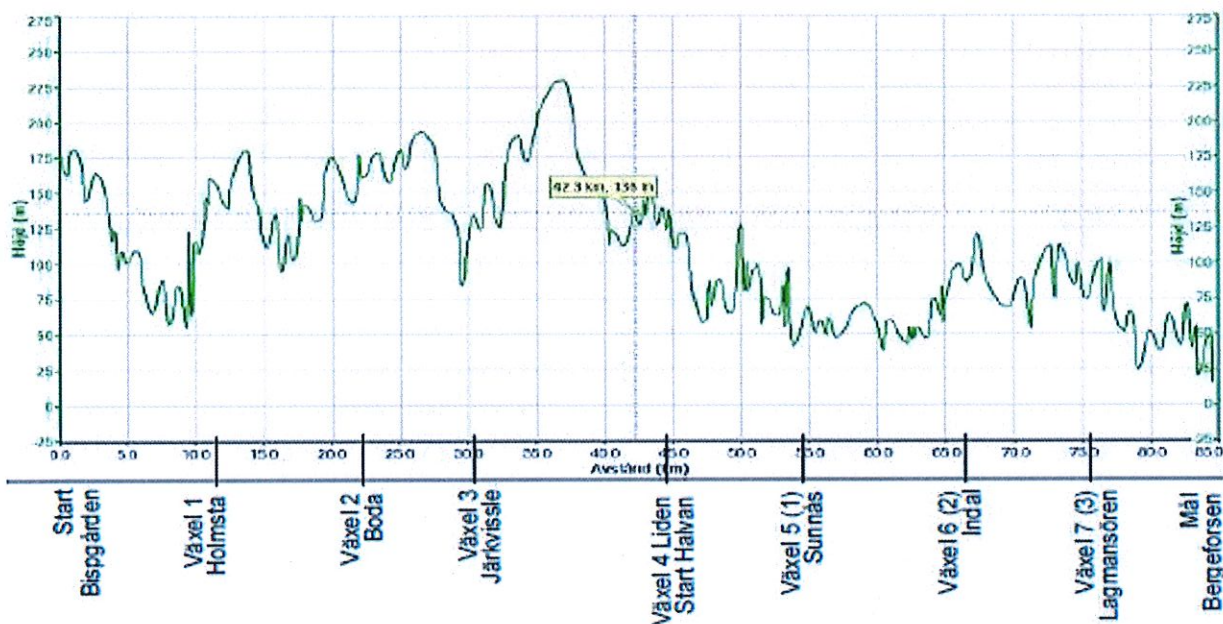
Och Du, välkommen åter och upplev mer av vår vackra natur och sevärdheterna längs INDALSLEDEN!!!



INDALSLEDENLOPPET

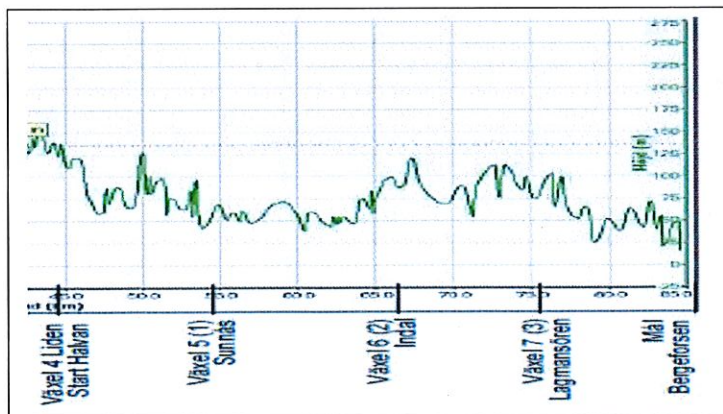
INDALSLEDENLOPPET, HELAN

Sträcka 1.	Bispgården-Holmsta	10,7 km	
Sträcka 2.	Holmsta-Boda	11,4 km	
Sträcka 3.	Boda-Järkvissle	8,2 km	
Sträcka 4.	Järkvissle-(Sillre)-Liden	14,0 km	(6,5+7,5)
Sträcka 5.	Liden-Sunnås	10,1 km	
Sträcka 6.	Sunnås-(Hallsta)-Indal	11,9 km	(7,7+4,2)
Sträcka 7.	Indal-(Östanskär)-Lagmansören	9,6 km	(4,6+5,0)
Sträcka 8.	Lagmansören-Bergeforsen	9,4 km	
		<u>85,3 km</u>	



KORTA INDALSLEDENLOPPET, HALVAN

Sträcka 1.	Liden-Sunnås	10,1 km	
Sträcka 2.	Sunnås-(Hallsta)-Indal	11,9 km	(7,7+4,2)
Sträcka 3.	Indal-(Östanskär)-Lagmansören	9,6 km	(4,6+5,0)
Sträcka 4.	Lagmansören-Bergeforsen	9,4 km	
		<u>41,0 km</u>	





RAKET LASSE
LARS O. HÄLLEBERG AB

Östermalmsgatan 48, 854 60 SUNDSVALL
Telefon 060-12 39 70
Mobil 070 - 090 39 70
Mobil 070 - 091 39 70

50 år i branschen när det gäller skog park och trädgård
Besök oss på vår hemsida www.raketlasse.se

XJ
Entreprenad AB

Sunnås 123
86041 Liden

Tel: 070 - 340 89 66
073 - 181 43 07
jord@xjentreprenad.se

HELENES FIK & musik

Targetet i Bispgården
Tfn: 070-238 02 54
www.facebook.com/HelenesFikMusik

SIRKKA
MEK & PLÅT AB

Magnus Sirkka
073 - 835 78 22
sirkkamekplat@hotmail.com

Österåsen 134
840 73 Bispgården

BGT
LIDEN

Mobil: 070-647 15 07, 08, 09
070-647 15 48

INDALSLEDEN

Sveriges Vackraste Turistled

TÄNNEORSEN STUGUN DÖDA FALLET INDAL TIMRA
ARE KRÖKOM THAILANDSKA PAVILJONGEN LIDEN
STJÖRDAL ÖSTERSUND KRÄNGEDE GUDMUNDSTJÄRN
TRONDHEIM HAMMARSTRAND JÄRKVISSLE SUNDSVALL

www.indalsleden.se

Klasser och sträckor

IndalsledenLoppet 85,3 km, HELA, start kl. 10.00 i Bispgården

- Tävlingsklassen** 8 sträckor av damer och herrar från föreningar anslutna till nationella friidrottsförbund.
- Motionsklassen** 8 sträckor med fritt komponerade lag av damer och herrar. Sträckorna 4, 6 och 7 får delas mellan två löpare. Avbyte sker vid Sillre, Hallsta respektive Östanskär utan tidtagning.
- Ultraklassen** 1 sträcka, dam och herr, **Start kl. 08,30 i Bispgården.**

Korta IndalsledenLoppet 41,0 km, HALVAN, start kl. 12.00 i Liden

- Motionsklassen** 4 sträckor med fritt komponerade lag av damer och herrar. Sträckorna 2 och 3 får delas mellan två löpare. Avbyte sker i Hallsta och Östanskär utan tidtagning.

Sanktion

Svenska friidrottsförbundet har sanktionerat tävlingen.

Regler

Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler för långlopp gäller. Tävlade, funktionärer och åskådare deltar respektive närvarar på egen risk. För alla klasser gäller att lagen får bryta på en sträcka. Löpare som bryter får samma tid som den löpare som kommer sist i respektive klass på den aktuella sträckan. I Tävlingsklassen dessutom plus 30 sek/km på den sämsta sträcktiden. Deltagare i ett lag får löpa endast **en** sträcka. Detta innebär naturligtvis också att en tävlande från ett lag **inte** får löpa ytterligare en sträcka för ett annat lag oberoende av klass. Vid överträdelse av denna regel kommer laget att på sträckan få samma tid som den löpare som kommer sist på den aktuella sträckan.

Banan

Tävlingen, Helan såväl som Halvan, genomförs på allmänna och enskilda vägar som inte är avstängda för annan trafik. Väg-trafikförordningen gäller. Löparna springer på vägens vänstra sida. Underlaget är i huvudsak asfalt. Banan är markerad med rödvita snitslar. Alla sträckor är kilometermarkerade. Växlingar och vätskekontroller är markerade 500 meter före. Inom tätbebyggda områden och vid växlingarna är banmarkeringen förstärkt med skyltar.

Picknick-kassar

Vid målgången får varje lag en picknick-kasse med mat och dryck.

Medaljer

Indalsledenmedaljen i brons delas ut vid målgången till samtliga deltagare och lagledare i fullföljande lag. I de lag som fullföljer för femte respektive tionde gången är medaljerna i silver respektive guld. För de lag som fullföljer för 15:e gången är medaljerna i guld med kort blå/gult band, för 20:e gången utdelas medaljer i guld med kort blå/vitt/rött band, och för de lag som fullföljer för 25:e gången utdelas medaljer i guld med kort röd/svart band.

fronta
sundsvall

PAINTEX
PROFILREKLAM

Kolla in vår nya webshop
på www.paintex.se 

Indalsledenloppet är
Friskvård för kroppen

Svenska kyrkan 

Svenska kyrkan i
Indalens pastorat är friskvård
för själen



TIMRÅBO

**BED & BREAKFAST
LOPPIS & FIKA**
Tessans i Sillre

070-2144952

www.tessanisillre.se

De som känner oss,
gillar oss

Hos oss kan även det lilla bankkontoret erbjuda dig den stora bankens tjänster och service, både som privatperson och företagare.

Välkommen!

Sörberge · Timrå
Bälvägen 90 · Köpmangatan 20
Telefon 060-88 98 70 · Telefon 060-88 37 60
handelsbanken.se/sorberge handelsbanken.se/timra

Handelsbanken

Stöcks
SKO AFFÄR

Din skobutik i norr
4 generationer sedan 1926
Hammarstrand/Jämtland

*Fri Frakt
över 500kr
inom Sverige*

Telefon: 0696-10069
Centralgatan 16 840 70 Hammarstrand
Webbshop, www.stocks.se



LIDEN
0692-100 26



Br.Erikssons Åkeri
Boda 203, 840 73 Bispgården
Tfn. 0692-401 24
Mobil 070-660 55 10
Fax. 0692-400 64

Priser

I IndalsledenLoppet delas ett bergspris ut till det lag som först passerar växel 1 vid Thaiändska Paviljongen.

Hederspriser utdelas i samtliga klasser. Dessutom utlottningspriser i motionsklasserna. Sträckpriser på långa banan.

Penningpriser i Tävlingsklassen till segrande förening 10000 kr och till tvåan 5000 kr. Dessa penningpriser förutsätter minst 3 startande tävlingslag, representerande minst två föreningar. Vid färre antal startande tävlingslag deltar tävlingslagen i Motionsklassen och penningpriser betalas ej ut. För att undvika diskussion om klubbtilhörighet uppmanas lagledare för lag i tävlingsklassen att i god tid kontrollera att löpare är formellt behörig att delta med föreningen i tävlingsklassen enligt SFIF:s regelbestämmelser.

Diplom

Alla fullföljande lag får ett av konstnären Rolf Lidberg ritat diplom, som sändes till lagledarna.

Resultat

Preliminära resultatlistor sätts upp vid målet på Bergeforsens Idrottsplats. Resultaten läggs även ut på IndalsledenLoppets hemsida: www.indalsledenloppet.nu Fullständig resultatlista sänds efter loppet till lagledarna.

Försäkring

Ansvarsförsäkring för IndalsledenLoppet har tecknats av Föreningen IndalsledenLoppet.

Tävlingskansli

IndalsledenLoppet, Rännarvägen 5, 861 38 BERGEFORSSEN.

Tel: 060-57 98 98, Kl: 07,00-11,00

E-post: bskkansli@gmail.com

Hemsida: www.indalsledenloppet.nu

Löparpool

I likhet med tidigare år organiseras en löparpool dit den som är löpsugen men ej har något lag kan anmäla sig och där lag med vakanta platser kan komplettera laget.

Anmäl till tävlingskansliet 060-57 98 98 ! eller E-post: bskkansli@gmail.com

Välkommen till Kjellbergs Plast AB

Vi arbetar med formsprutning av plast.

Vi åtar oss utveckling, konstruktion, samt tillverkning av plastdetaljer & manöverdon.

Våra manöverdon används i tuffa miljöer med höga krav på funktionen.



Besöksadress: Kjellbergs Plast AB, Hannåsvägen,
840 73 BISPGÅRDEN

Tel: 0696-300 50 - Fax: 0696-309 25 - E-Post:

nfo@kjellbergspplast.se

Kälagåtte i Hammarstrand Terrängloppet för hela familjen Lördag den 2 juni

Låt barnen 6-12 år springa lilla Kälagåtte
0,7, 1,0 och 1,8 km

Tonåringar kan tävla i HD14 och HD16, 4 km

Mamma, pappa, familjens ungdomar och spänstiga
mor och farföräldrar hänvisas till 8 km- sträckan och
har tävlingsklasserna HD17-HD60 och
motionsklassen att välja emellan!

Bertil Rehn 070-368 79 64, bertilrehn@hotmail.se

Cecilia Stenmark 070-541 66 63

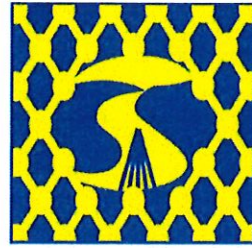
Välkommen hälsar Ragunda IF

Lokala och kundägda



 **Länsförsäkringar
Jämtland**

lfz.se | 063-19 33 00



*Lidens
Hembygds
förening*

 **ELMONTAGE**

Timrå Elmontage AB
Svarvarv. 2 B, Box 230, 861 26
TIMRÅ
Tel: 060-58 04 04
Mail: info@timraelmontage.com

 **Tempo**

**INDAL
060-920 30**

 **pwc**

Tidigare segrare

IndalsledenLoppet (Helan)

108 km Hammarstrand - Bergforsen

Tävlingsklassen

1992	Sundsvalls Friidrottsförening	6.27.21
1993	Idrottsklubben Studenterna Umeå	6.10.18
1994	Idrottsklubben Studenterna Umeå	6.20.53
1995	Idrottsklubben Studenterna Umeå	6.24.16
1996	Sundsvalls Friidrottsförening	6.38.56
1997	Duveds Idrottsförening	6.35.56
1998	Duveds Idrottsförening	6.14.49
1999	Jamtrenarna	6.24.28
2000	Sundsvalls Friidrottsförening	6.13.40
2001	Sundsvalls Friidrottsförening	6.31.56
2002	IF Vingarna Örnsköldsvik	6.27.30
2003	IFK Mora Friidrott	6.14.57
2004	IFK Mora Friidrott	6.28.40
2005	IFK Umeå	6.11.18
2006	IFK Mora Friidrott	6.33.53
2007	Trångsvikens IF	6.48.55

Motionsklassen

1992	IBK Njurunda	7.30.22
1993	Hallström & Nisse Bygg	6.49.26
1994	Öbacka Löparklubb	6.54.56
1995	Brånan Boys	6.54.07
1996	Brånan Boys	6.50.32
1997	Monitor Steam Team	6.38.39
1998	Monitor Steam Team	6.38.48
1999	Monitor Steam Team	6.29.13
2000	Vattudalens LDK	6.18.40
2001	Indalslidens SK	6.24.13
2002	Indalslidens SK	6.37.43
2003	Trångsvikens IF	6.24.16
2004	Brånan Boys	7.03.52
2005	Grabitech	6.38.42
2006	Indalslidens SK/Sundsvalls FIF	6.33.42
2007	Indalslidens SK	6.25.43

85 km Bispgården – Bergforsen

2008	IK Rindals-Troll Heimdal Norge	4.57.16
2009	IK Rindals-Troll Heimdal Norge	4.55.20
2010	Trångsvikens IF	4.55.16
2011	IFK Umeå	4.45.13
2012	IFK Umeå	4.56.46
2013	IFK Umeå	5.03.43
2014	Sportsgym SK	4.51.44
2015	Sportsgym SK	4.55.46
2016	Trångsvikens IF	5.17.26
2017	Trångsvikens IF	5.30.30

2008	Indalslidens SK	5.09.09
2009	Indalslidens SK	5.00.39
2010	Indalslidens SK	5.07.25
2011	Indalslidens SK	5.04.23
2012	TLG Sundsvall	5.34.16
2013	TLG Sundsvall	5.26.08
2014	Kekke's Boys	5.31.29
2015	Kekke's Boys	5.38.04
2016	Timrå Telecom AB	5.24.40
2017	Lucksta IF Skidor	5.32.12

Ultraklassen Bispgården – Bergforsen

2010	Per Johansson	Sundsvalls OK	9.05.20
	Aurore Byström	Team Blekinge	9.05.20
2011	Per Johansson	Sundsvalls OK	7.13.44
2012	Johan Steene		7.49.57
2013	Johan Steene		6.42.05
2014	Johan Steene		6.56.15
2015	Johan Steene	Team Teqnon	6.49.41
	Frida Södermark	GOIF Tjalve	6.49.41
2017	Patrik Norberg	Trångsvikens IF	8.02.10

Swedbank



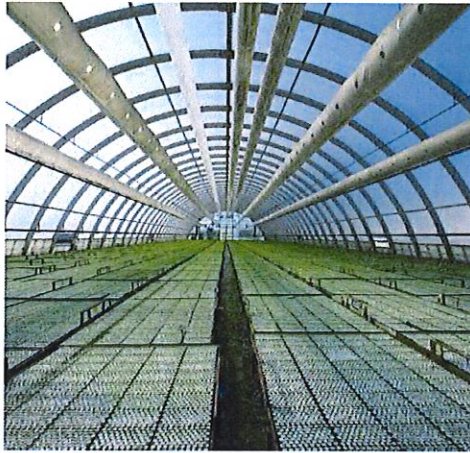
www.swedbank.se

Korta IndalsledenLoppet (Halvan)

41 km Liden – Bergforsen

2001	Stockviks Skidjuniorer	2.50.17
2002	Hälsingarna	2.45.50
2003	IFK Nyland Motion	2.40.11
2004	IFK Nyland Motion	2.47.21
2005	Stadium IF	2.38.32
2006	IFK Nyland Motion	2.51.07
2007	Stockviks SF	2.43.12

2008	TLG Sundsvall	2.48.26
2009	Edsbyns IF, Friidrott Mix	2.58.27
2010	IFK Umeå	2.35.55
2011	IFK Nylands Veteraner	2.39.27
2012	IFK Nylands Veteraner	2.50.23
2013	IFK Nylands Veteraner	2.39.45
2014	SCA Energy	2.53.22
2015	SCA Energy	2.34.34
2016	Öbacka LK	2.52.12
2017	Tullus SG	2.47.15



SCA Skog AB Norrplant

Bröderna Nilsson Grus & Åkeri

Telefon: 060- 960 27

Mobil: 070- 618 29 16

Epost: nilssons.grus@swipnet.se

Adress: Lagmansören,
861 92 Bergeforsen



- VENTILATION
- VÄRME
- KYLA
- EL
- AUTOMATIK
- PROCESS

Verkstadsgatan 6
856 33 Sundsvall
Tfn 060-14 04 00
www.tfservice.se

**Allt inom Bygg
återförsäljare av
Sp-fönster**

**Wiiks Bygg AB
070-5108976**

Planen som får din skog att lyfta



**Kontakta
din skogs-
rådgivare!**

Det mest lönsamma samtal du kan ha som skogägare under 2018 är troligen ett samtal med någon av våra skogsrådgivare. Under en kostnadsfri rådgivningsträff sätter vi en plan för ditt skogsbruk och hjälper dig att få ut mer av din skog.

Genom ett aktivt skogsbruk med åtgärder i rätt tid kan du över tid öka tillväxt och skogsförråd samtidigt som du tar ut värden från skogen.

Kontakta din skogsrådgivare eller besök norrskog.se.

www.norrskog.se
NORRSKOG

Föreningar och lag som deltagit i IndalsledenLoppet

26 år

Ljustorps IF, Skidor
Läckerhäckarna

24 år

Tynderö IK

23 år

The Free Runners
Öbacka Löparklubb

22 år

Nobel Aktiv IF
Östrennarna

21 år

Alnö SK
Indalslidens SK
Sunds MDF Technologies

19 år

Ballast i Stån
SCA Graphic, Lag 1
Stöde IF

18 år

Brånan Boys and Girls
Ramböll, Sundsvall
Valmet Service

17 år

Skanska, Timrå
Telia, Lätt på foten

16 år

Sundsvalls Brukshundsklubb
Wifsta Office

15 år

IFK Nyland
Trångsvikens IF

14 år

SDC Åt skogen
Sundsvalls Friidrottsförening

13 år

IF Strategen
Indals IF
Know IT
Krokoms HiF
SK 65
Stockviks SF
Svensk Fastighetsförmedling

12 år

Birsta Skidklubb
Envision
Eon, Sundsvall
Hellre smart än snabb
Räddningstjänsten, Strömsund
Sundsvalls Polisen IF

11 år

Airport Sundsvall- Timrå
Clipp-Er Ekofrisör
Grus i dojan
Ortvikens MK

10 år

C.78
Dream Team
Mobeon Runners
Norrskog
SCA Ortviken
Sund Birsta Road Runners
TLG Sundsvall
Vildhussarna

9 år

Bergeforsens SK
Brånan Boys
IFK Umeå
Koneo Lag 1
Lucksta IF Skidor
OK Forsarna
Trångsvikens Framtidshopp

8 år

Biffettan
Delta Pingis
IK Aluminium
Koneo Lag 2
Räddningstjänsten, Sundsvall / Timrå
Skorpeds SK
SPV SA
Statkraft Sverige
Teracom
Vattenfall
WSP

7 år

Ambulansen KIF
Bergsvikens SK
Fåker IK
Heltic/Fotofyndet
Mitt Sverige Vatten
Sigma
SSG & Friends
Tunga Molnen

6 år

Bertilz
Bogrundets Plantskola
IFK Umeå Lag 2
Iggesunds SK
Nordanstigs Friidrott
Nordea
Plus Tjugo
Siemens Runners
Skorpan Indal
Stall Hjältarna
Sundsvalls Friidrott, Lag 2
Toyota Center
Tyréns
Vattudalens LDK
ÅF Course

5 år

CSN
HL Display
Härnösands BK, Draghund
IFK Mora
Kekke's Boys
Kemira
Koneo Lag 3
Lag Sundsvalls Tidning
Monitor Steam Team
Njurunda Runners
RFV – Data Webblöparna
SWECO
Team B3 IT
Team Orto
Team Rasmus
Team Viksell
Trångsvikens IF Lag 2

4 år

Bergeforsens SK, Lag 2
Bosvedjans Bad Boys
Cap Gemini
Com Hem
Duveds IF
FVB Sverige AB
Företagsliv
Försäkringskassan IT
Graningearlliansen
IFK Umeå Damer
IK Studenterna Umeå
Kidney Beans
Mithem
P4 Västernorrland
Posten IF, Östersund
SCA Skog
Stockviks Hangaround
Sunnås AIK
Ultra, Johan Steene
Ultra, Per Johansson

3 år

Almi Företagspartner
Alnös Förebilder
Brånan Girls
Flygvapen Frivilliga region Lag 1 och Lag 2
Friskis och Svettis
Frontwalker
Ljusdal- Liden
Mittuniversitetet
NCC
Permascand
Skandia LK
Sogeti
Spring för livet
STERIA
Sundsvalls Tingsrätt
Telia Billing
Toppform
Trygg Hansa Försäkring
Trångsvikens Damlag
Trötta Fötter, Mellansel
Öhrlings

OBS!

För de lag som fullföljer för femte och tionde gången är Indalsledenmedaljen i silver respektive guld. För de lag som fullföljer för 15:e gången är medaljen i guld med kort blå/gult band, för 20:e gången utdelas medaljen i guld med kort blå/vitt/rött band och för de lag som fullföljer för 25:e gången utdelas medaljen i guld med kort röd/svart band.

Använd därför helst samma namn som tidigare eller meddela namnändringar till kansliet i samband med anmälan.

Att äga skog ska vara enkelt och tryggt

För oss är det viktigt att du får ut så mycket som möjligt av din skogsfastighet - oavsett om det handlar om tillväxt, pengar, naturvärden eller att efterlämna en välmående skog till nästa generation. Vi hjälper dig att sköta din skog!

Medelpads skogsförvaltning, tel 060-19 34 00
Jämtlands skogsförvaltning, tel 063-15 05 00
Ångermanlands skogsförvaltning, tel 0612-257 20
Västerbottens skogsförvaltning, tel 090-15 83 60
Norrbottens skogsförvaltning, tel 0911-775 50

Besök oss på sca.com/skog



Idag kan du ta kontroll över din pension.

Pensionen är starten på ett nytt liv, fyllt av möjligheter. Men vi lever längre, så hur får du pengarna att räcka till?

Vi gör det lättare för dig att få koll på pensionen.

Välkommen att boka tid för rådgivning på tel: 08-789 10 00 eller gå in på skandia.se

skandia:
Tänk längre



ANMÄLAN

Anmälan senast fredagen den 25 maj 2018 under adress:

IndalsledenLoppet
Rännarvägen 5
861 38 BERGEFORSSEN
E-post: bskkansli@gmail.com.
eller via föreningens hemsida:
www.indalsleden.nu

Ange lopp, klass, lagets namn och lagledarens namn, adress och tel. dagtid samt e-postadress.
Lagen får sina startnummer i den ordning anmälan kommer in.

Anmälningsavgifterna är:
Långa IndalsledenLoppet
Motions- och tävlingsklassen 1400:-
per lag och förening
Ultraklassen 400:- per deltagare

Korta IndalsledenLoppet
Motionsklassen 800:- per lag

Anmälningsavgiften sätts in på
postgiro 628 73 67-4 senast fredagen den 25 maj 2018.
Efteranmälningar mottas mot avgiften 1600 kr per lag i långa IndalsledenLoppet,
900 kronor per lag i Korta IndalsledenLoppet och
500 kronor per deltagare i Ultraklassen.
Tävlingsprogram skickas till de anmälda lagen senast den 30maj 2018.

Lagsammansättning

Lagsammansättningen skall meddelas i god tid och vara kansliet tillhanda senast måndag den 11 juni 2018.

ZEPRO
Z-LYFTEN PRODUKTION AB



Always
behind you



Allevägen 4 840 73 Bispgården
Tel: 0696-172 00
E-post info@zepro.com

Vi tror på lokala beslut
och långa relationer.
Välkommen!

Lidenvägen 96, Liden
0692-609 60
handelsbanken.se/liden

Handelsbanken



INDALSLEDENLOPPET

Lördagen den 16 juni 2018

Start Ultraklassen i Bispgården kl. 08.30

Start IndalsledenLoppet i Bispgården kl. 10.00

Start Korta IndalsledenLoppet i Liden kl. 12.00

**Bilda lag och kom med i någon av stafetterna.
Upplev en festlig idrottshändelse och motionsidrotten
när den är som bäst.**

Anmälan senast 25 maj 2018

**Underhållning vid växlingsplatserna och vid målgången
på Bergeforsens Idrottsplats**

FÖRENINGEN INDALSLEDENLOPPET

**Ragunda IF, Bispgårdens IF, Indalslidens SK, Indals IF,
Bergeforsens SK, Tynderö IK, Sundsvalls FIF**

Medarrangör: SUNDSVALLS TIDNING

www.indalsledenloppet.nu