

Nytt ultraløp: Lørdag 28.juni 2008

81,3 km



Informasjon til deltagerne:

Sammen med denne informasjonen mottar dere:

- kart over løypa
- løypebeskrivelse
- startnummer
- finnfram-kart
- startnummer

Løpsdagen får dere nye kart i plastpose, ny løypebeskrivelse i plastpose, ett ekstra startnummer, to merkelapper til bag+event.drop-bag og løperbrikke til tidtaging.

Kart/løypebeskrivelse: Dette kan det være lurt å studere på forhånd. Det ser litt voldsomt ut med mange detaljer, men mye av dette er også for å gi dere en løpende status på hvor langt dere har kommet med jevne mellomrom. De som er flinke med kart kan nesten klare seg uten beskrivelsen. De som er håpløse til å følge kart skal kunne klare seg med beskrivelsen alene. Inn mot alle fem toppene er det samme løype 1-2 km tilbake. Det gir god anledning til å se hvor du har dine nærmeste konkurrenter.

Det kan være nyttige tips å få ved å lese gjennom beskrivelsen fra tidligere Kristins Runde turer – se link på løpets hjemmeside: www.kondis.no/romerike (Kristins Runde link i høyre kant). Selv om de bratteste og lengste bakkene er opp til toppene, byr også grusveiene på typisk Nordmarka-kupering; opp og ned hele tiden – så du trenger krefter og energi helt til mål. På kjøpet får du med deg vakre omgivelser langs mengder av flotte vann og også enkelte utsiktspunkter. Du må regne med å treffe beitedyr (mest sau) flere steder, og holder du på til sola går ned treffer du også på Nordmarksmyggen.

Merking: Det aller meste av Kristins Runde følger veier/kjerreveier eller blåmerket sti. Disse partiene er ikke ytterligere merket. Inn mot første, andre og fjerde post har vi for sikkerhets skyld supplert løypebeskrivelsen med noe merking i terrenget – dette er anmerket i løypebeskrivelsen.

Start: Starten er kl 07:00. Det var feil tid i en av mailene dere har mottatt. Dere må være på plass senest 06:45 for å få de siste informasjonene

Tidtaging: Det er ordinær tidtaging med vanlige klokker som gir løpets offisielle sluttid. I tillegg løper dere med en tidtagerbrikke som skal brukes til stemping på de fem toppene og ett sted til underveis. Dette er både en kontroll på at dere har løpt langt nok og vår mulighet til å gi dere mellomtider.

Prosedyre: (gjennomgås også før start)

Ved start skal brikkene nullstilles ved å legges mot en startenhet, dette gjør dere før tidsstart. På de fem toppene samt ved Sandungen gård skal dere på samme måte legge tidtagerbrikken mot den utplasserte postenheten (enten hengende i snor, eller montert på stang). Ved mål skal dere så igjen legge brikken mot en målenhet (sluttiden tas), og deretter på en avleserenhet som skriver ut en lapp med mellomtider og totaltid. Altså skal dere stemple til sammen 8 ganger før dere kommer til avleserenheten.

NB.: Etappetid til 1.post og sluttiden som dere ser på resultatappen har et tillegg tilsvarende tiden mellom nullstilling av brikken og starttidspunktet. Dette korrigeres i den offisielle resultatlista.

Self support: Dere må selv frakte med dere det dere trenger av drikke og mat underveis i konkurransen. Det gjelder også event. ekstra klær, plaster og annet dere tror dere kan få bruk for. Vær spesielt oppmerksom på at det er få muligheter til å etterfylle vann de første timene av løpet dersom det er tørt vær og småbakkene er tørket inn (nødløsning er de store vannene).

Fortsetter på side 2

- Drop-bags:** Helt uten support blir dere ikke. Vi etablerer et Servicepunkt i nærheten av Ringkollen etter 33 km (+36 km). Her vil vi ha tilgang til vann for etterfylling av drikkeflasker i tillegg til at vi frakter en bag/pose med det du ønsker fra startområdet til dette Servicepunktet. Alt annet enn vann (mat, spesiell drikk, sko, klær...) må du altså selv pakke i en bag/pose som du merker med den lappen du får utdelt.... Når du har passert dette punktet for andre gang (før/etter Ringkollen) vil tingene dine bli fraktet til målområdet.
- Søppel:** Alt papir, tomflasker m.v. må du frakte med deg videre, enten til servicepunktet ved Ringkollen eller til mål. NULL søppel igjen i marka.
- Sikkerhet:** Alle løperne bør/må ha med mobiltelefon. Sjekk oppslag ved start/mål at vi har riktig nummer til din mobiltelefon. Telefonen trenger ikke være påslått, den er med for at du skal melde inn eventuelle egne problemer. Før start får du en lapp med det telefonnummeret du skal ringe hvis du har problemer og/eller trenger hjelp (nummeret er ikke klart når dette skrives). De som sitter på dette nummeret tar videre kontakt hvis du trenger lege, transport, har gått deg vill eller annet. Vi har veldig begrenset kapasitet til å hente løpere og dersom det ikke er akutte skader/sykdom må dere påregne lang ventetid på henting og også regne med å gå et stykke til nærmeste vei vi har lov å kjøre på. Mobildekningen er stedvis svak eller borte i Nordmarka, så kanskje må du bevege deg noe for å oppnå brukbare linjer (SMS kan da være det beste alternativet).
- Dersom vi har medhjelpere nok vil vi ha en syklist i løypa, som følger teten i starten, og senere slipper seg ned i feltet.
- Dersom noen av dere som bor i Osloområdet har et familiemedlem som kan være backup ved eventuell henting pga skade/brutt løp er vi takknemlige for det (i tillegg til vår egen sjåfør). Vi håper det ikke blir nødvendig – og alle som merker at de tvisomt vil klare å fullføre bør stå av ved Ringkollen litt før halvveis.
- På de årene vi har løpt Kristins Runde som treningsløp, har kun én eneste løper trengt transport fra Ringkollen, det var paradoksalt nok den klart sterkeste løperen som hittil har prøvd seg i løypa.*
- Trafikk:** På veien de første 3,5 km og langs Øyungen (30-37 km) vil det være noe biltrafikk. Utover dette er det kun unntaksvis biler på grusveiene, og de siste 25 km sannsynligvis ikke en eneste bil. Det er likevel noe biler på hytter i området, så i absolutt nødsfall kan du kanskje "rekvirere" transport til vei hvor du kan hentes.
- Løping på eget ansvar:** Dette første året arrangeres Kristins Runde i privat regi. Til neste år har vi sannsynligvis en klubb i ryggen. Løperne deltar på eget ansvar. Se mer om sikkerhet ovenfor.
- Mål:** Stenger kl 21:00 (maxtid 14 timer). Det er ikke garderobes, men det er rent og deilig vann i Svartbekken hvor du kan skylle vekk den verste svetten. Vi vil dessuten ha et telt ved mål hvor løperne kan samles etter løpet. Her blir det også enkel servering i tillegg til at du kan nyte medbragt av alle slag.
- Premiering:** Løpets spesielle beltespenne til alle som fullfører. Utdeling er planlagt til 18:00 for de som er kommet i mål, deretter fortløpende.



Dersom du fortsatt lurer på noe er du hjertelig velkommen til å ringe eller maile undertegnede

Olav Engen
+47 90172776

oengen@broadpark.no

<http://www.kondis.no/Romerike/index.php?aid=68905&k=romerike%2Fromerike&mid=>