

Løperinformasjon Jessheim Vintermaraton 2013.

Ullensaker/Kisa IL Friidrett ønsker deltakerne velkommen til det 30. Jessheim vintermaraton – i år med NM helmaraton for senior- og veteranklassene innlagt i stevnet. Det er i år kun hel- og halvmaraton – ingen kortdistanse. Løypene er noe endret fra i fjor – men de går i samme område, i og rundt Jessheim sentrum. Vi ønsker alle lykke til med løpet!

Litt praktisk informasjon om arrangementet:

Vi har sekretariat i 1.etg. i hovedbygningen på stadion – under fotballtribunen.

Det åpner kl. 09.00 på stevnedagen. Se skilting.

Starttider:

Helmaraton – kl. 11.00

Halvmaraton – kl. 13.00

Vi har heller ikke i år "tidligstart" for de løperne som regner med å bruke noe lang tid. Vi venter til alle er i mål!

Alle starter skjer inne på friidrettsbanen. Se oppslag.

Løypene:

Løpene går i en sløyfe rundt Jessheim sentrum på ca 10,5 km (dvs. 2 runder for halvmaraton og 4 runder for helmaraton). Løypelengdene er kontrollmålt v/Kondis. Deler av løypa er småkupert, men likevel lett å løpe. Den går mest på gangveg og sykkelsti. Noen steder er vi inne på boligområder med litt biltrafikk. Vær her oppmerksom på private utkjørsler fra boliger. Husk at vanlige trafikkregler gjelder, selv om vi har løypevakter ute.

Merking:

Løypa er godt merket med gule A-4 skilt med sorte piler i løpsretningen. De fleste er festet på stålmaster for gatelys i midtrabatten langs vei- og gangveger. Noen er festet på egne markører. Pilene viser rett fram eller høyre-/venstresving. Noen steder med endret løpsretning er det satt opp større skilter.

Km-merker: Merker er satt opp ved passering av 5 - 10 – 15 – 20 – 25 – 35 og 40 km. Gule skilt som er festet på mast eller markør. Merkene står der under hele løpet.

Løypevakter: Det er ca 22 vakter ute – særlig ved større veikryssinger. Trafikanter blir varslet ved skilt om at "løp pågår". Vær likevel OBS ved veikryssinger, og særlig der hvor løypa krysser riksveg.

Langing og drikkestasjoner:

Det er 2 drikkestasjoner – etter ca 5 km. og 10,5 km./på stadion. Her blir det servert vann, saft, Coca Cola, bananer og noe søtt/salt.

Det er lov med langing av drikke langs løypa bortsett fra inne på stadion og rundt drikkestasjonen ute. For eliteløpere blir det satt opp et eget bord for individuelle drikkeflasker i nærhet av drikkestasjonen på stadion. Løpere må utplassere drikken selv. Denne tjenesten er ikke tilgjengelig ved drikkestasjonen ute i løypen. Her er det ordinær drikke.

Tidtaking:

Tiden (mellomtider og sluttid) tas med brikke festet i startnummer. Tiden registreres når du passerer over matte i målområdet på stadion.

Ingen må passere over denne matta ved oppvarming før løpsstart!

Følgesyklister:

Det blir følgesyklister på både hel- og halvmaraton.

Løypekart:

Se kart på hjemmesida vår og på Kondis Romerike. Kart er slått opp i start- og målområdet og i sekretariatet.

Røde Kors:

Disse vil ha base på stadion. Med jevne mellomrom, særlig mot slutten av løpet, vil de kjøre gjennom løypa.

Kafeteria:

Vi har kafeteria med varm og kald mat og drikke i 2.etg. over sekretariatet. Følg skilting. Her blir også en sportsutstysstand.

Toaletter:

Under løpet blir tilgang til toaletter bak tribunen i start- og målområdet. Se skilting. Det er også toaletter ved sekretariat/garderobene. Det er ikke toaletter ute i løypa.

Verdisaker:

Verdisaker kan oppbevares i sekretariatet. Lommebøker og mobiltelefoner etc. kan legges i konvolutt med løpers navn og startnummer påført. Ha med eller på deg startnummer når du henter ut sakene. Også bagger mv. kan oppbevares her.

Parkering:

Det er gratis p-plasser ved stadion. Følg skilting og henvisninger fra vaktene.

Premiering:

Deltakerpremier utdeles ved målgang. De som løper for 5., 10. eller 15.gang får premiene i kafeteria ved premieutdelingen. Her utdeles også NM-medaljene i alle klasser, klassevinnerpremiene (de 3 beste i alle klasser) samt gavepremier. Sjekk derfor på oppslag om du har vunnet gavepremier.

Premieutdelingen vil starte når resultatene er klare – ca kl. 15.30. Etteranmeldte må sjekke om de skal ha premie for 5., 10. eller 15.gang. Arrangøren har sjekket ut de forhåndspåmeldte. De som etteranmelder seg for å løpe for 10. eller 15. gang vil få premien ettersendt da den blir påført navn.

Da gjenstår det bare å ønske alle lykke til med den distansen de skal løpe, og vi krysser fingrene for mildt og snøfritt vær ☺.

Mvh.

Løpsledelsen for Jessheim vintermaraton/NM maraton 2013.

Løypekart:

