

English summary of this PM will be downloaded to  
<http://www.kondis.no/Romerike/index.php?aid=68905&k>

## Løpsinformasjon Kristins Runde 2009

Se også de to utsendte nyhetsbrevene.  
Dette og annen info ligger på løpets hjemmeside:  
<http://www.kondis.no/Romerike/index.php?aid=68905&k>

Løpsdagen får dere nye kart i plastpose, ny løypebeskrivelse på plastpapir, startnummer og merkelapp til event.drop-bag og løperbrikke til tidtaging.

Kart/løypebeskrivelse: Dette er fint om studerer kartet på forhånd. Det er mange detaljer, men det meste er for å gi dere en løpende status på hvor langt dere har kommet med jevne mellomrom.  
Inn mot alle fem toppene er det samme løype 1-2 km inn til toppen og tilbake.  
Det gir god anledning til å se hvor du har dine nærmeste konkurrenter.

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. Se også avsnittet om trafikk lenger ned.

Merking: Det aller meste av Kristins Runde følger veier/kjerreveier eller blåmerket sti. Inn mot Helgehaugen, Lamannshaugen og Ringkollen har vi supplert løypebeskrivelsen med noe merking (rød/hvite bånd) i terrenget – dette er anmerket i løypebeskrivelsen. Det er også noen få merker på toppen ved Svartjernshøgda og Oppkuven for å sikre at dere tar riktig løype ut fra posten (lett å bli retningsvill dersom man tar en matpause el.l.) På grusveiene er det merket med hvite piler i grusen i alle kryss to dager før konkurransen, disse bør være synlige hvis vi unngår "hærverk".. Følg uansett med på løypebeskrivelsen.

MTB 6-dagers I området rundt starten (punkt 1-2) og på strekningen videre mot Ringkollen (punkt 13-15 og 19-28) pågår et terrengsykkelritt med ca 150 deltagere. Syklistenes rute er merket med hvite skilt med piler. Ikke bry dere om disse selv om de stemmer i lange strekninger. Følg kart, løypebeskrivelse og hvite piler i grusen. NB: Ved punkt 15 (=19) peker sykkeløypa til venstre mens dere skal til høyre mot Svartjernshøgda før dere kommer tilbake til samme punkt.

Det forventes at de raskeste syklistene vil passere de siste løperne før Ringkollen. Syklistene har kvelden før fått informasjon om løpet som pågår samtidig.

Start: Starten er kl 07:00. Dere må være på plass senest 06:45 for å få de siste informasjonene

## 2. Kristins Runde Lørdag 27.juni 2009



81,9 km



- Helgehaugen 705 moh - Lamannshaugen 701 moh - Svartjernshøgda 717 moh - Ringkollen 701 moh -

**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 to steder til underveis. Dette er både en kontroll på at dere har løpt langt nok og vår mulighet til å gi dere 7 mellomtider. Brikken kan dere enten feste til en finger med remmen som er festet til brikken, feste til klærne med sikkerhetsnål eller ha i sekken/lomme (husk å ta med brikka hvis du setter igjen sekken ved inn/ut-løping til toppene).

**Prosedyre:** (gjennomgås også før start + veiledning ved målgang)

1. Ved start skal brikkene nullstilles ved å legges mot en startenhet, dette gjør dere før tidsstart.
2. På de fem toppene samt ved Sandungen gård og Rajebråten (se kart og løypebeskrivelse) skal dere på samme måte legge tidtagerbrikken mot den utplasserte postenheten (henger i snor).
3. Ved målgang skal dere så igjen legge brikken mot en målenhet (sluttiden tas).
4. Deretter skal brikken legges på en avleserenhet som skriver ut en lapp med mellomtider og totaltid (dette haster ikke, må bare gjøres).
5. NB.: Etappetid til 1.post og sluttiden som dere ser på resultatlappen 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 småbekkene er tørket inn (nødløsning er de store vannene).

Det er ikke tillatt å ta i mot annen support enn heiarop underveis, med unntak av hjelp fra arrangøren ved servicepunktet – og hjelp fra konkurrentene. Ved behov for ytterligere hjelp betraktes løpet som brutt.

**Drop-bags:** Helt uten support blir dere ikke. Vi etablerer et Servicepunkt i nærheten av Ringkollen etter 29,2 km (+32,4 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 drikke, 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 tilbake til målområdet.

**Søppel:** Alt av 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 skal 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.

Telefon til arrangøren skal legges inn i den telefonen du bringer med deg:  
KR1: 918 30 557 +reservenummer KR2: 402 44 034

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

## 2. Kristins Runde Lørdag 27.juni 2009



81,9 km



- Helgehaugen 705 moh - Lamannshaugen 701 moh - Svartjernshøgda 717 moh - Ringkollen 701 moh -

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). Bruk nødnummer 113 dersom det er kritisk, og du ikke når fram til arrangøren.

Vi har tre medhjelpere som sykler i løypa, en i fremre del av feltet (Bjørn 408 56 163), enn rundt midtre del (Arne 908 28 319) og en som følger bakre del (Gunnar 922 60 706) og har kontroll på bakerste løper.

*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. I 2008 fullførte alle 27 startende uten skader av noe slag.*

**Trafikk:** På veiene i starten, fram til Tverrsjøstallen (punkt 15/19), kan det dukke opp en og annen bil... Langs Øyungen kan det også være enkelte biler (punkt 25-35), mest på det korte asfaltpartiet ved servicestasjonen (punkt 27-28). Utover dette er det kun helt unntaksvis biler på grusveiene, og de siste 25 km sannsynligvis ikke en eneste bil.

**Løping på eget ansvar:** Løperne deltar på eget ansvar slik det er bekreftet i registreringskjemaet. Se mer om sikkerhet ovenfor.

**Mål:** Stenger kl 23:00 (maxtid 16 timer).  
Vær obs på porten 30 meter før målgang. Den skal hindre kuer å komme inn på tunet, men vil stå på gløtt så dere kommer gjennom.  
Det er ikke garderober, men det er flott badevann i Mylla like ved målgang. Overnattingsgjester på Trantjern Gård har dusj (men begrenset kapasitet) i gangen utenfor rommene. Fint om flere benytter Mylla – det blir jo flott vær.

**Premiering:** Løpets spesielle beltespenne til alle som fullfører. Utdeling er planlagt til middagen kl 20:00 for de som er kommet i mål, deretter fortløpende. (Tidligere til de som må reisre før 20:00).



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



Olav Engen  
+47 901 72 776  
[oengen@broadpark.no](mailto:oengen@broadpark.no)

## 2. Kristins Runde Lørdag 27.juni 2009



81,9 km



- Helgehaugen 705 moh - Lamannshaugen 701 moh - Svartjernshøgda 717 moh - Ringkollen 701 moh -