



Motiv fra Tverrsjøstallen

***Løpsinformasjon
Kristins Runde
25.juni 2011***

5 dager igjen: Når dette skrives er det 5 dager igjen til start i Kristins Runde. Vi har 32 løpere på startlista, men 5 av disse har senere meldt forfall, slik at vi i øyeblikket har 27 aktuelle for start. Det er omtrent samme antall som i 2008 og 2009, men ganske mye mindre enn 2010.

Fra neste år flyttes løpet fram i tid til månedsskiftet mai/juni.
2.6.2012, 1.6.2013, 31.5.2014, 30.5.2015, 28.5.2016

Arena: Frammøte er ved Tverrsjøstallen der det er mulighet for overnatting og hvor både start/mål er. Eneste adkomst hit er via bomvei fra Jevnaker (eller fra Olimb for de som er godt kjent).
Finn-fram-kart: se link på hjemmesiden:
<http://www.kondis.no/kristins-runde.4726640-127695.html>

Transport og overnatting: Se egen info i mailen som fulgte dette infobrevet.

4. Kristins Runde Lørdag 25.juni 2011



81,3 km



- Helgehaugen 705 moh - Lamannshaugen 701 moh - Svartjernshøgda 717 moh - Ringkollen 701 moh - Oppkuven 704 moh -

81,5 km = 50,6 miles: Løypa er identisk med fjoråret, men start/mål er flyttet til Tverrsjøstallen der vi får en veldig bra arena. Ny kontrollmåling i mai viste 81,5 kilometer – så det er lengden vi nå vil operere med. Samlet stigning med den nye målingen viser 1.700 høydemeter.

Registrering: Registrering og henting av startnummer kan gjøres i tidsrommet 05:30-06:30. De som ikke har fylt ut registreringskjema må gjøre dette før start. Event. utestående startkontingent må også betales.

Ved frammøte og registrering får dere:

- Kartet i A3 størrelse i plastpose
- Løypebeskrivelse på baksiden av kartet
- Startnummer
- Merkelapper til drop-bags
- Tidtagerbrikke

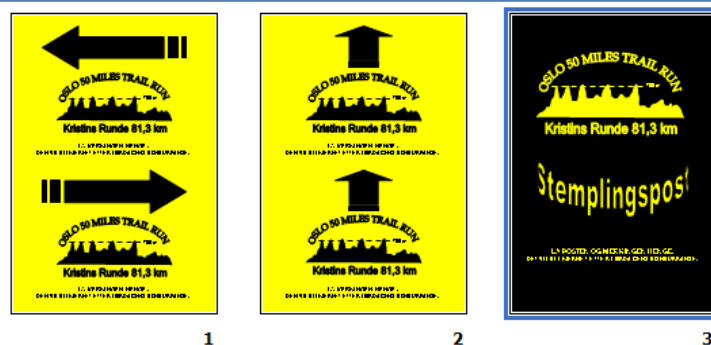
Kart/løypebeskrivelse: Dette er fint om du studerer kartet og løypebeskrivelsen litt på forhånd, se link på hjemmesiden: <http://www.kondis.no/kristins-runde.4726640-127695.html> Det blir redigert ett nytt kart og løypebeskrivelse som dere får utdelt i plastpose løpsdagen.

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 mange 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. Nytt av året er merkeskiltet som benyttes både i veikryss og langs stier, altså ensartet merking hele veien.



Det er plakater i ca A5-størrelse, med piler for løpsretning. Gule skilt med sort tekst langs løypa, sorte dobbelt så store skilt på postene der dere skal stemple.

4. Kristins Runde Lørdag 25.juni 2011



81,3 km



- Helgehaugen 705 moh - Lamannshaugen 701 moh - Svarttjernshøgda 717 moh - Ringkollen 701 moh - Oppkuven 704 moh -

Skilter er plassert foran og etter kryss for å unngå misforståelser. Det er enkelte merkinger også langs partier uten vei/stikryss – for å vise at dere er på rett vei.

Merkingen foretas en og to dager før konkurransen, noe som gir en viss risiko for at noe kan være fjernet. Det kan også være fort gjort å overse merking i et kryss dersom man løper flere sammen og prater. Blir du usikker, sjekk med kart og løypebeskrivelse. Dersom all merking er på plass skal deltagerne kunne komme seg gjennom løypa ute å lese verken kart eller løypebeskrivelse.

Start: Starten er kl 07:00. Dere må være på plass ved starten senest 06:50 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 ytterligere syv steder til underveis. Dette er både en kontroll på at dere har løpt langt nok og vår mulighet til å gi dere 12 mellomtider .

Årsaken til at de er flere kontrollposter enn på toppene, er teknikken som er benyttet i databrikkene. Dersom disse ikke aktiveres på en "post" i løpet av to timer, går den i dvale – og du får ikke flere mellomtider eller elektronisk sluttid.

Brikken kan dere enten feste til en finger med den medfølgende remmen, feste til klærne med sikkerhetsnål eller ha i sekken/lomma (husk da 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 startenhets 3-4 sekunder, dette gjør dere før tidsstart – det spiller ingen rolle om dette skjer mange minutter eller få sekunder før start.
2. På de fem toppene samt ved seks andre poster (se kart og løypebeskrivelse) skal dere aktivere tidtagerbrikken ved å legge den mot den utplasserte postenheten (henger i snor). Et tidels sekund er nok, bare brikken har kontakt.
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). Arrangøren vil veilede og minne dere på dette.

NB.: Strekketid 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 på en del partier er få muligheter til å etterfylle vann dersom det er tørt vær og småbekkene er tørket inn (nødløsning er de store vannene).

4. Kristins Runde Lørdag 25.juni 2011



81,3 km



- Helgehaugen 705 moh - Lamannshaugen 701 moh - Svarttjernshøgda 717 moh - Ringkollen 701 moh - Oppkuven 704 moh -

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

Serviceposter: Helt uten support blir dere ikke. Vi etablerer to Servicepunkter:

1. Jonsetangen 16 km
2. Svartbekken 60 km

Her vil du 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. Et førstehjelpskrin er også tilgjengelig.

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 vil tingene dine bli fraktet tilbake til målområdet.

Servering: Ved målgang spanderer vi cola, sportsdrikk, bananer og snacks. All annen bespisning må deltagerne selv besørge. Se også info om servicepostene.

Søppel: Alt av papir, tomflasker m.v. må du frakte med deg videre, enten til servicepunktene eller til mål. NULL søppel igjen i marka.

Sikkerhet: Alle løperne skal ha med mobiltelefon. Sjekk ved startnummerutdeling at vi har riktig nummer til din mobiltelefon. Telefonen skal helst være påslått selv om den først og fremst er med for at du skal melde inn eventuelle egne problemer. Hvis du tror du er sist i løpet, SKAL telefonen være påslått.

**Telefon til arrangøren skal legges inn i den telefonen du bringer med deg:
KR1: 918 30 557 +reservenummer KR2: 994 93 342**

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. 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 der vi har anledning til å kjøre.

Mobildekningen er stedvis svak 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 tidligere år hatt en sluttsyklist i løypa, det har vi antagelig ikke i år. Vi vil derfor opprette regelmessig kontakt med bakerste løper.

Trafikk: Det er kun veien fra Svartbekken (servicepunkt 2) til Mylla, og et kort parti ved Ringkollen som går på vanlig trafikert vei (lite trafikk). På noen av bomveiene kan det også dukke opp en og annen bil, det gjelder spesielt veien langs Øyangen. Utover dette er det ytterst sjelden biler på grusveiene.

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

4. Kristins Runde Lørdag 25.juni 2011



81,3 km



- Helgehaugen 705 moh - Lamannshaugen 701 moh - Svarttjernshøgda 717 moh - Ringkollen 701 moh - Oppkuven 704 moh -

Resultater: Resultater skrives opp forløpende på tavle i målområdet. Komplette resultater med mellomtider legges ut neste dag på KR's hjemmeside og på www.kondis.no
Offisielle resultater tas med vanlige klokker. Elektronisk tidtagning er for å se at alle har løpt hele løypa og for å kunne tilby mellomtider. Se mer om tidtagerbrikker lenger opp

Premiering: Statuetter til de tre raskeste herrer og kvinner.
Finisher beltespenne til alle som fullfører:

- Gullspenne til de som bruker 10 timer eller mindre
- Sølvspenne til øvrige.

Tidsskjema lørdag

05:30-06:30	Utdeling av kart, løypebeskrivelse, startnummer og tidtagerbrikke.
06:50	Opprop og de siste instruksjoner.
07:00	Start.
14:00	Målgang nærmer seg for de beste.
16:00-19:00	Målgang for de fleste.
18:00	Premieutdeling 3 beste damer/herrer og finisher beltespenner* (tidligere hvis mulig).
23:00	Målet stenger.

**De som skal fort hjem får finisher-beltespenner fortløpende*

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

Lykke til med siste dagers forberedelser.
Kjør pent, så ses vi fredag eller lørdag,

Vennlig hilsen



Olav Engen
+47 901 72 776
oengen@broadpark.no



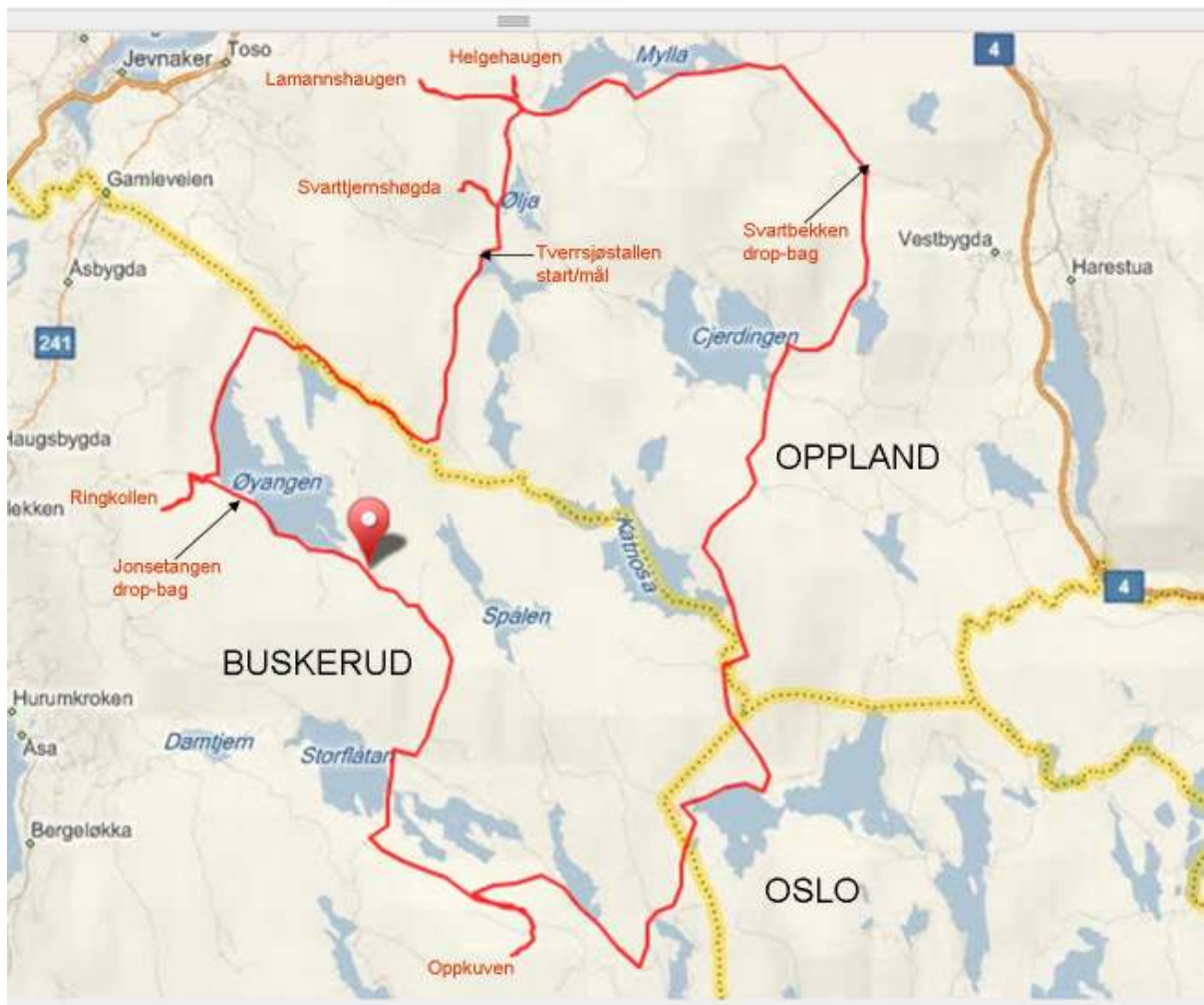
4. Kristins Runde Lørdag 25.juni 2011



81,3 km



- Helgehaugen 705 moh - Lamannshaugen 701 moh - Svartjernshøgda 717 moh - Ringkollen 701 moh - Oppkuven 704 moh -



4. Kristins Runde Lørdag 25.juni 2011



81,3 km



- Helgehaugen 705 moh - Lamannshaugen 701 moh - Svarttjernshøgda 717 moh - Ringkollen 701 moh - Oppkuven 704 moh -