



Hva og hvor er Kristins Runde

Løpet starter og slutter ved vannet Mylla i Nordmarka utenfor Oslo. Alle Nordmarkas fem 700 meters topper skal besøkes, dvs Helgehaugen, Lamannshaugen, Svarttjernshøgda, Ringkollen og Oppkuven. Løypa er 81,3 km hvorav ca 15 km kupert terreng og resten grusvei. Samlet skal du forsere ca 2.300 høydemeter.

Kristins Runde 19.juni 2010

Innbydelse

81,3 km (50,5 miles)

Start: kl 07:00

Makstid: 16 timer



Self support løp, dvs at løperne bringer med seg mat, drikke, klær mv til eget behov. Mulighet for transport av klesskift, skobytte, mat mv. til servicepunkt ved Ringkollen (ca 30 km). Det jobbes også med et mulig servicepunkt ved 53 km.

Kart og detaljert rutebeskrivelse til alle deltagere, merking med piler på veien og skilt / bånd ved behov

Elektronisk stemping på alle toppene, ved maratonpassering* og fem andre kontrollpunkter underveis.

**Norges tøffeste maraton !*

Premiering: Minnepremie i form av spesiallaget beltespenne til alle som fullfører.

Partytelt settes opp ved start/mål for startnummerutdeling, bagasjeoppbevaring, enkel servering til løperne etter målgang mv.

Overnatting for de som ønsker det blir tilbudt til idrettspriser på Rica Gardermoen Hotel, ca 45 min kjøring fra start/mål. Se info i registrerings skjemaet alle påmeldte får tilsent.

Løypa er som i 2008-utgaven etter et forsøksvis år med annet startsted og korrigert runde i fjor. Start og mål er flyttet til parkeringsplassen ved Mylla (badevann), 3 km etter startpunkt 2008.

Se løpets midlertidige hjemmeside:

<http://www.kondis.no/Romerike/index.php?aid=68905>
(ny side blir klar i løpet av vinteren).

Deltagelsen er begrenset til 50 startende.

Arrangør:

Romerike Ultraløperklubb



Påmelding sendes til:

Kristins Runde

Olav Engen, Idrettsvegen 1, 2170 Fenstad
eller på mail til oengen@broadpark.no

Startkontingent: 450 kroner betales til:

Romerike Ultraløperklubb

Frants Mohr

konto nr 1503 10 32129

(DnB NOR)

IBAN: NO07 1503 1032 129

BIC: DNBANOKKXXX

Påmelding er ikke gyldig før startkontingenten er mottatt.

Deltagerne må også fylle ut et registrerings skjema de får tilsendt.

Kristins Runde er kvalifiseringsløp til UTMB (2 poeng)



3.Kristins Runde Lørdag 19.juni 2010



81,3 km



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