

NORGE PÅ LANGS 2010



www.norwayrun.net

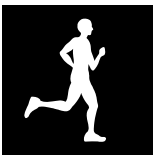
Et banebrytende løp fra Nordkapp til Lindesnes



Historikk	3
Presentasjon av deltagerne	4-7
Websiden	8
Løpets regler	9
Løpets rute	10
Etappeplan/tidsplan	11
Utstyrspan	12
Ernæringsplan	13
Følgebil	14
Sjåfør/hjelpemann	15
Sponsorer og samarbeidspartnere	16
Annet	17
Budsjett	18
Kontaktinfo	19

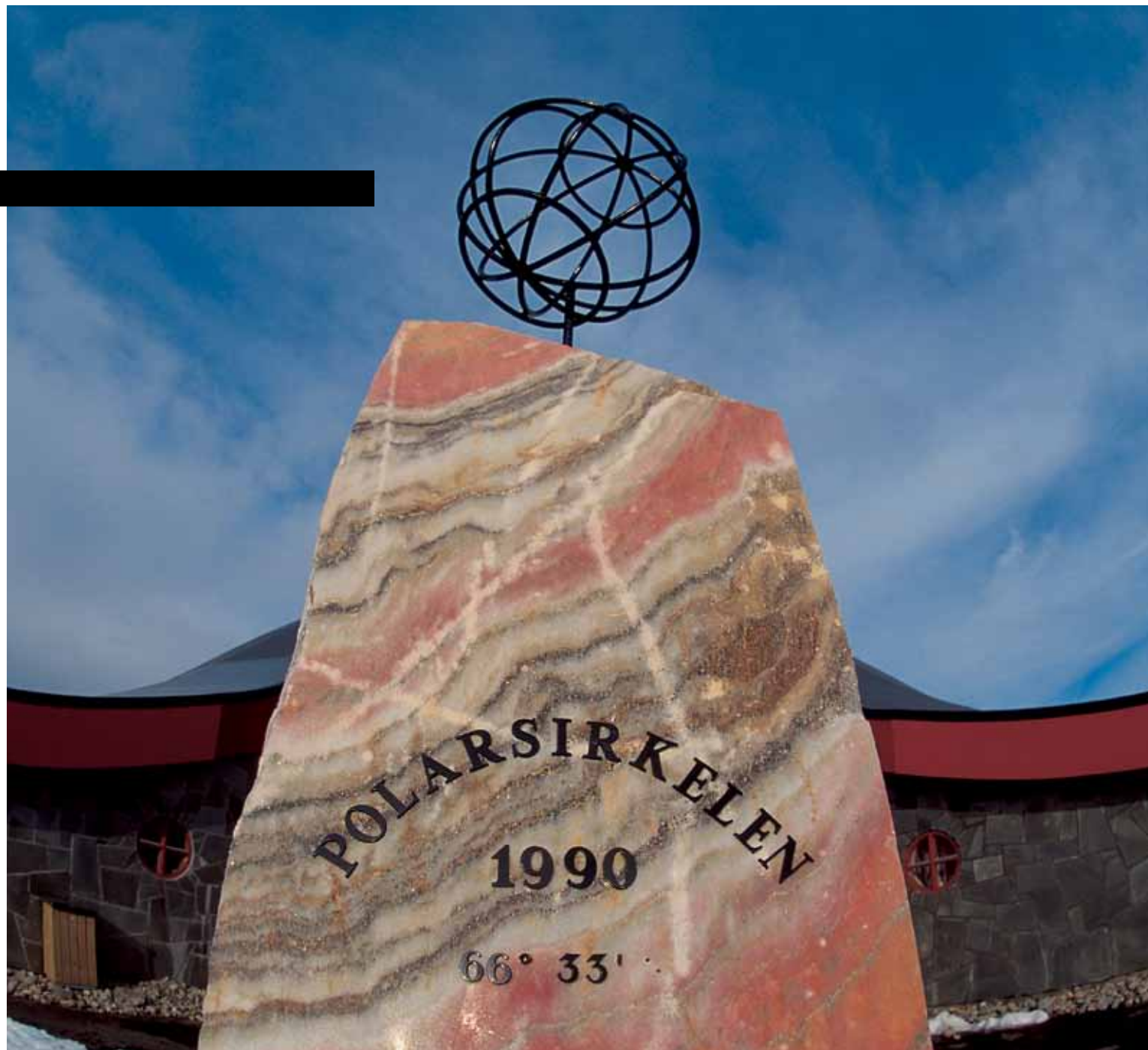


Løpets startpunkt, Nordkapp

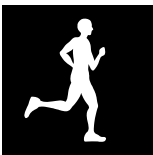


HISTORIKK

Siden første gang i 1951 er det registrert 148 ekspedisjoner fra lengst nord til lengst sør i Norge og motsatt uten annen drivkraft enn egne ben og armer. Stafett eller lagøvelser, sykling, skiløping, roing/padling, hundekjøring, gåing, løping eller kombinasjoner av nevnte fremkomstmetoder har vært prøvd. Rutevalget har vært høyst varierende. De fleste har startet på Nordkapp og endt opp på Lindesnes. Noen har valgt motsatt vei. Andre har hatt svenskegrensa i Østfold og Grense Jakobselv i Finnmark som ytterpunkter. Andre igjen har reist gjennom Sverige og Finland, en langt flatere og enklere vei. Rekorden ser ut til å ligge på ca 68 dager. Til denne dag har ennå ingen løpt hele distansen. Vi er således med stor sannsynlighet den første ekspedisjonen som skal prøve å gjøre dette, på rekordtiden 40 dager.



Monumentet ved Polarsirkelen i Nordland



DELTAGERE

Erik Nossum

Oslo, Norge

Født: 1953

Gift med Tove, en sønn

Examen Artium 1972

Oslo Yrkeskole, maler- og dekorasjon
1974-1976

Forskjellige jobber og yrker 1972-1979

Div kurs innen kreative reklamefag
1977-1981

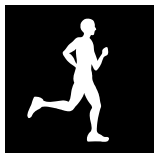
Karriere som AD, grafisk designer og
illustratør 1979-2010

Ansatt i forskjellige reklamebyråer
1979-2000

Egen virksomhet/freelancer forskjellige
perioder 1982-2010



Erik løper Fjellmaraton i Jotunheimen i 2008

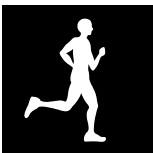


LØPSKARRIERE ERIK

Erik startet sin løpskarriere som 42-åring i 1995 med å fullføre New York City Marathon på nærmere 5 timer. Siden da har han fullført mer enn 60 maratonløp samt mange andre ultraløp hvor minimumskravet er en løpsdistanse på 50 km eller mer, se oversikten til høyre på siden:

I tillegg organiserte og deltok Erik selv i den første delen av Worldrun2 fra Nordkapp til Karigasniemi i Finland i 2008. Han har løpt flere lange landeveisdistanser som f eks den 188 km lange turen fra Oslo til Fagernes på bare 2 dager i mai 2009.

7.04.2010	Eggemoen 6-timers Ultra Challenge	62.653 km	Nossum, Erik	Romerike ultraløperklubb	Overall: 20	M: 20	6h	Cat M55: 4
10.04.2010	Bergen Ultra 100 km - 50km Split	04:48:48 h	Nossum, Erik	Romerike Ultraløperklubb	Overall: 15	M: 11	50km	Cat M55: 3
10.04.2010	Bergen Ultra 100 km	09:58:33 h	Nossum, Erik	Romerike Ultraløperklubb	Overall: 14	M: 10	100km	Cat M55: 2
30.-31.01.2010	Endurance 24 h Ultrarun Helsinki - 100km Split	11:54:12 h	Nossum, Erik	Oppegård IL	Overall: 93	M: 76	100km	Cat M55: 6
30.-31.01.2010	Endurance 24 h Ultrarun Helsinki	102.970 km	Nossum, Erik	Oppegård IL	Overall: 93	M: 76	24h	Cat M55: 6
24.10.2009	Bergen Ultra 63 km	05:58:15 h	Nossum, Erik	Oppegård IL	Overall: 11	M: 10	63.3km	Cat M55: 1
17.-18.10.2009	Self-Transcendence 24 Hour Track Race Tooting Bec - 100km Split	12:50:55 h	Nossum, Erik	Oppegård IL	Overall: 30	M: 27	100km	Cat M55: 1
17.-18.10.2009	Self-Transcendence 24 Hour Track Race Tooting Bec - 100mi Split	21:02:44 h	Nossum, Erik	Oppegård IL	Overall: 17	M: 15	100mi	Cat M55: 1
17.-18.10.2009	Self-Transcendence 24 Hour Track Race Tooting Bec	182.074 km	Nossum, Erik	Oppegård IL	Overall: 12	M: 11	24h	Cat M55: 1
05.-06.09.2009	24h Slottsskogen, Göteborg	150.380 km	Nossum, Erik	Oppegård IL	Overall: 1	M: 1	24h	Cat M55: 1
22.08.2009	Eidsvoll 6-Timers Løb	64.329 km	Nossum, Erik	Oppegård IL	Overall: 35	M: 30	6h	Cat M55: 2
27.-28.06.2009	Trollhättan 12-Timmars	104.930 km	Nossum, Erik	Oppegård IL	Overall: 2	M: 2	12h	Cat M55: 1
06.-07.12.2008	Bislett 24 hour indoor challenge	184.359 km	Nossum, Erik	Oppegård IL	Overall: 11	M: 10	24h	Cat M55: 3
18.10.2008	Bergen Ultra 100 km	10:15:46 h	Nossum, Erik	Oppegård IL	Overall: 13	M: 11	100km	Cat M55: 3
23.08.2008	Eidsvoll 6-Timers Løb	58.225 km	Nossum, Erik	Oppegård IL	Overall: 54	M: 45	6h	Cat M55: 4
08.12.2007	Bislett 12 hour indoor challenge	116.037 km	Nossum, Erik	Oppegård IL	Overall: 2	M: 2	12h	Cat M50: 1
20.10.2007	Bergen Ultra 63km	05:48:11 h	Nossum, Erik	Oppegård IL	Overall: 13	M: 13	63km	Cat M50: 3
25.08.2007	Eidsvoll 6-Timers Løb	61.450 km	Nossum, Erik	Oppegård Idrettslag	Overall: 27	M: 24	6h	Cat M50: 4
09.-10.12.2006	Bislett 12 hour indoor challenge	103.488 km	Nossum, Erik	Oppegård IL	Overall: 105	M: 4	12h	Cat M50: 1
21.10.2006	Bergen Ultra 63km	05:50:29 h	Nossum, Erik	Kondis	Overall: 5	M: 5	63km	Cat M50: 1
27.08.2006	Eidsvoll 6-Timers Løb	60.799 km	Nossum, Erik	Kondis	Overall: 23	M: 22	6h	Cat M50: 5



DELTAGERE

Peter Rietveld

Heerhugowaard, Nederland

Ugift, samboende med Irma

Født: 1958

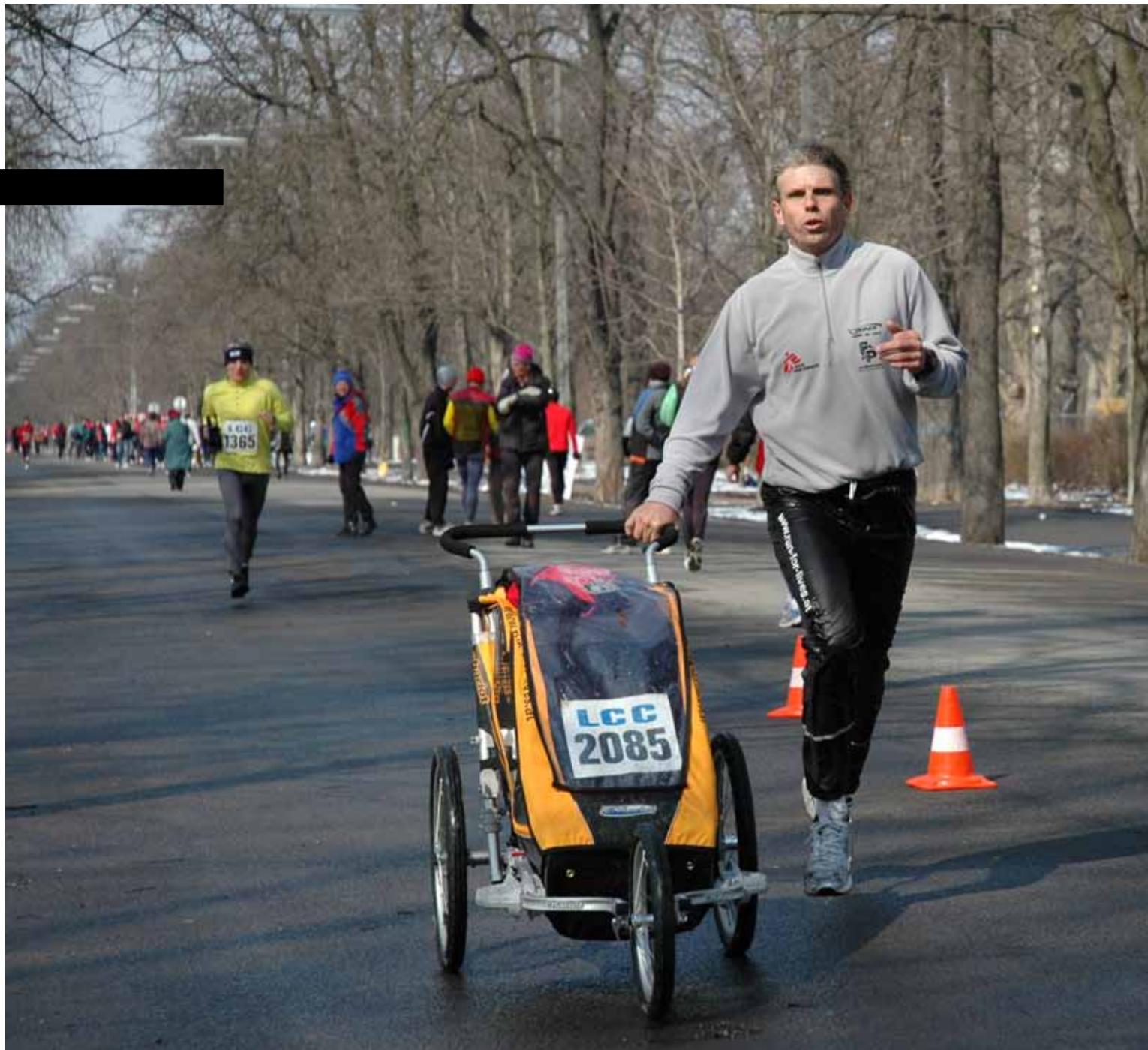
Sykepleier mentalt tilbakestående 1975

Psykiatrisk sykepleier 1975

Omfattende reisevirksomhet i over 60 land
1975-1994

Ansatt forskjellige mentalsykehus
1994- 2004

Hjelparbeider "Leger uten Grenser"
1994-2009





LØPSKARRIERE PETER

Peter begynte med regelmessig løping i år 2000 som 42-åring. I begynnelsen løp han kun 3 ganger i uken. To år senere økte han til 6 ganger i uken og i 2005 løp han første gang mer enn maratondistansen på 42,2 km og løp deretter for det meste flerdagersløp. Se oversikten over hans ultraløpskonkurranser til høyre på siden:

I tillegg til konkurransekarrieren har han løpt følgende, for det meste flerdagersløp:

2005 Over Rocky Mountains, Canada:
903 km på 19 dager

2006 Østerrike på langs:
1150 km på 25 dager

2007 Østerrike på langs:
1150 km på 25 dager

2007 100 miles, Mors, Danmark: 15 timer,
2. plass totalt

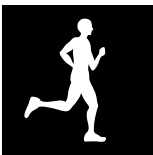
2008 Worldrun2, Nordkapp til Karigasniemi,
Finland: 300 km på 8 dager

2008 Paris til Amsterdam: 609 km på
11 dager

2009 Østerrike på langs: Stafettløp m/5
løpere på laget, 1000 km på 100 timer.



08.-09.05.2010		24h von Steenberg				24h
228.140 km	Rietveld, Peter	Hera	Overall: 1	M: 1	Cat M50: 1	
11.-12.07.2009		Wörschacher 24-Stunden Benefizlauf				24h
41.827 km	Rietveld, Peter	LG Laufwunder Steyr	Overall: 227	M: 200	Cat M50: 25	
09.-10.05.2009		24h von Steenberg				24h
218.598 km	Rietveld, Peter	Hera	Overall: 1	M: 1	Cat M50: 1	
18.-19.10.2008		IAU 24h WC Seoul				24h
216.559 km	Rietveld, Peter	National Team Niederlande	Overall: 41	M: 33	Cat M50: 4	
14.06.2008		100km Lauf im Stadtgut Steyr - 50km Split				50km
04:17:27 h	Rietveld, Peter	LG Laufwunder Steyr	Overall: 20	M: 17	Cat M50: 2	
14.06.2008		100km Lauf im Stadtgut Steyr				100km
09:53:17 h	Rietveld, Peter	LG Laufwunder Steyr	Overall: 25	M: 21	Cat M50: 2	
02.-03.05.2008		24h von Steenberg				24h
210.713 km	Rietveld, Peter	AV Hera	Overall: 3	M: 3	Cat M50: 2	
21.-22.07.2007		Wörschacher 24-Stunden Benefizlauf				24h
201.288 km	Rietveld, Peter	LG Kirchdorf	Overall: 9	M: 8	Cat M45: 1	
09.-10.06.2006		100 km Lauf Biel				100km
11:08:14 h	Rietveld, Peter	LG Kirchdorf	Overall: 394	M: 364	Cat M45: 83	
26.03.2006		6 Stundenlauf St. Pölten				6h
66.150 km	Rietveld, Peter	LG Kirchdorf	Overall: 10	M: 10	Cat M45: 4	

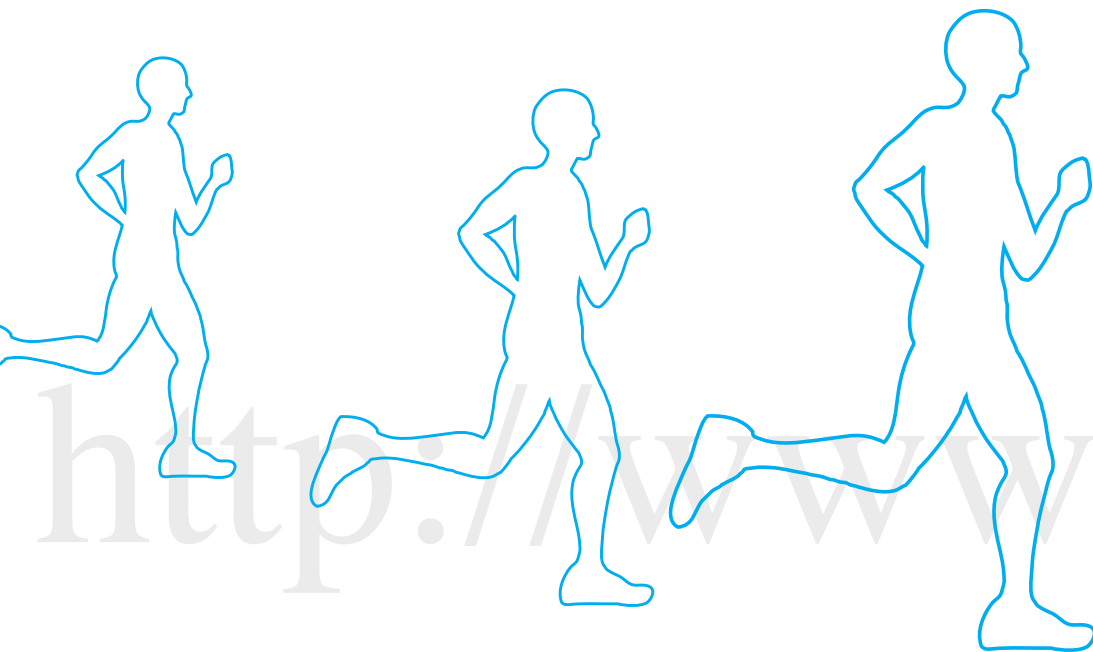


WEBSIDEN

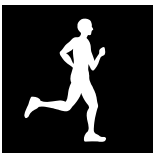
Webdomenet norwayrun.net er sikret og vil være løpets hjemmeside i god tid før løpsstart 1. juli 2010. Informasjonen på hjemmesiden vil være både på engelsk og norsk. Daglige rapporter med billedokumentasjon vil bli publisert underveis, så sant teknisk mulig. Vi ønsker med dette å holde interessen ved like gjennom hele

løpet, til norske lesere og til resten av den løpsinteresserte verden.

Informasjon om løpet og websiden vil bli godt markedsført, så det forventes mange treff på siden så lenge løpet varer. Våre sponsorer blir sikret attraktiv plassering på siden.

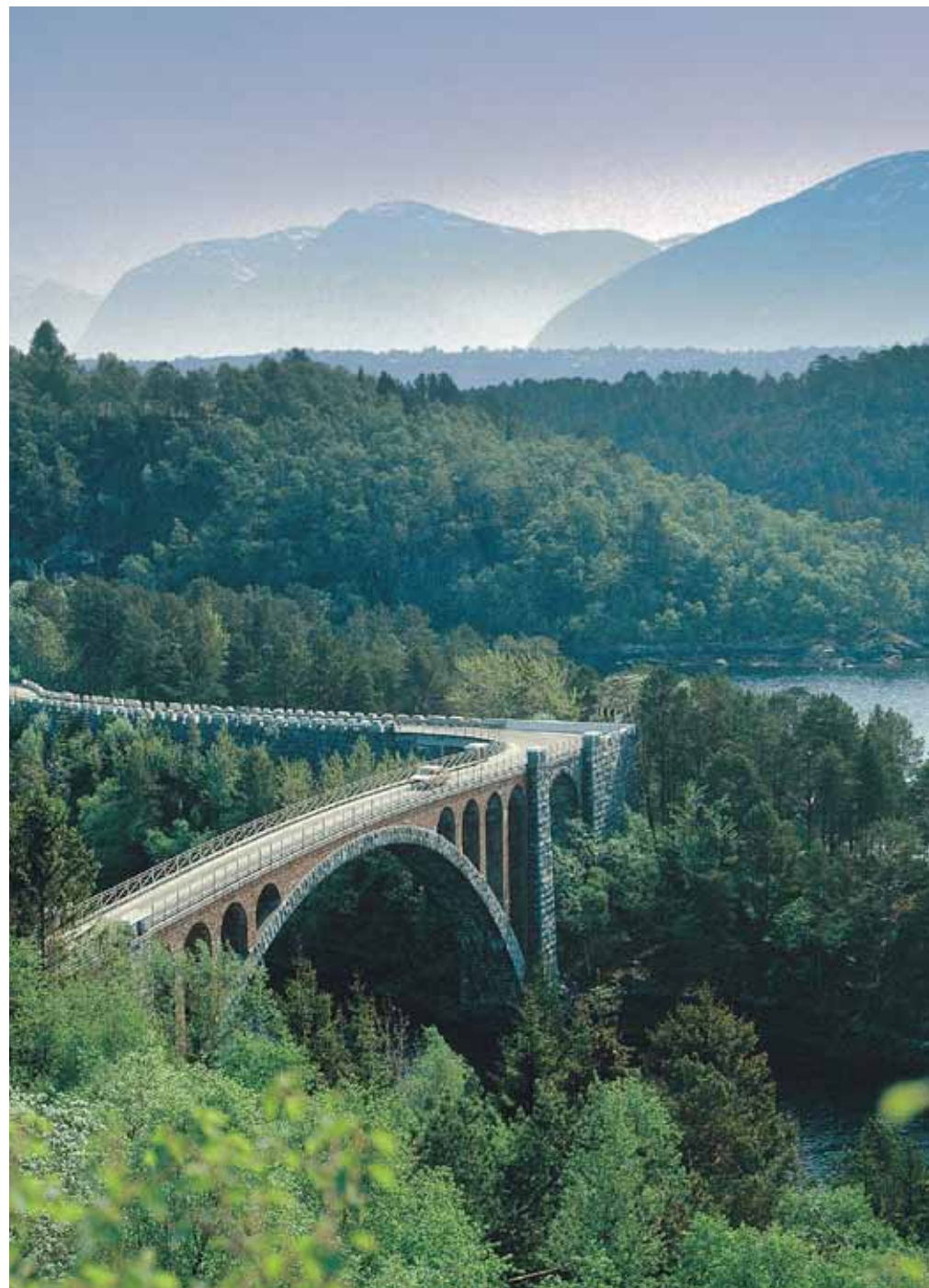


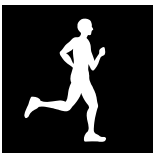
Erik og Peter løper i Worldrun2 i Finnmark i 2008



LØPETS REGLER

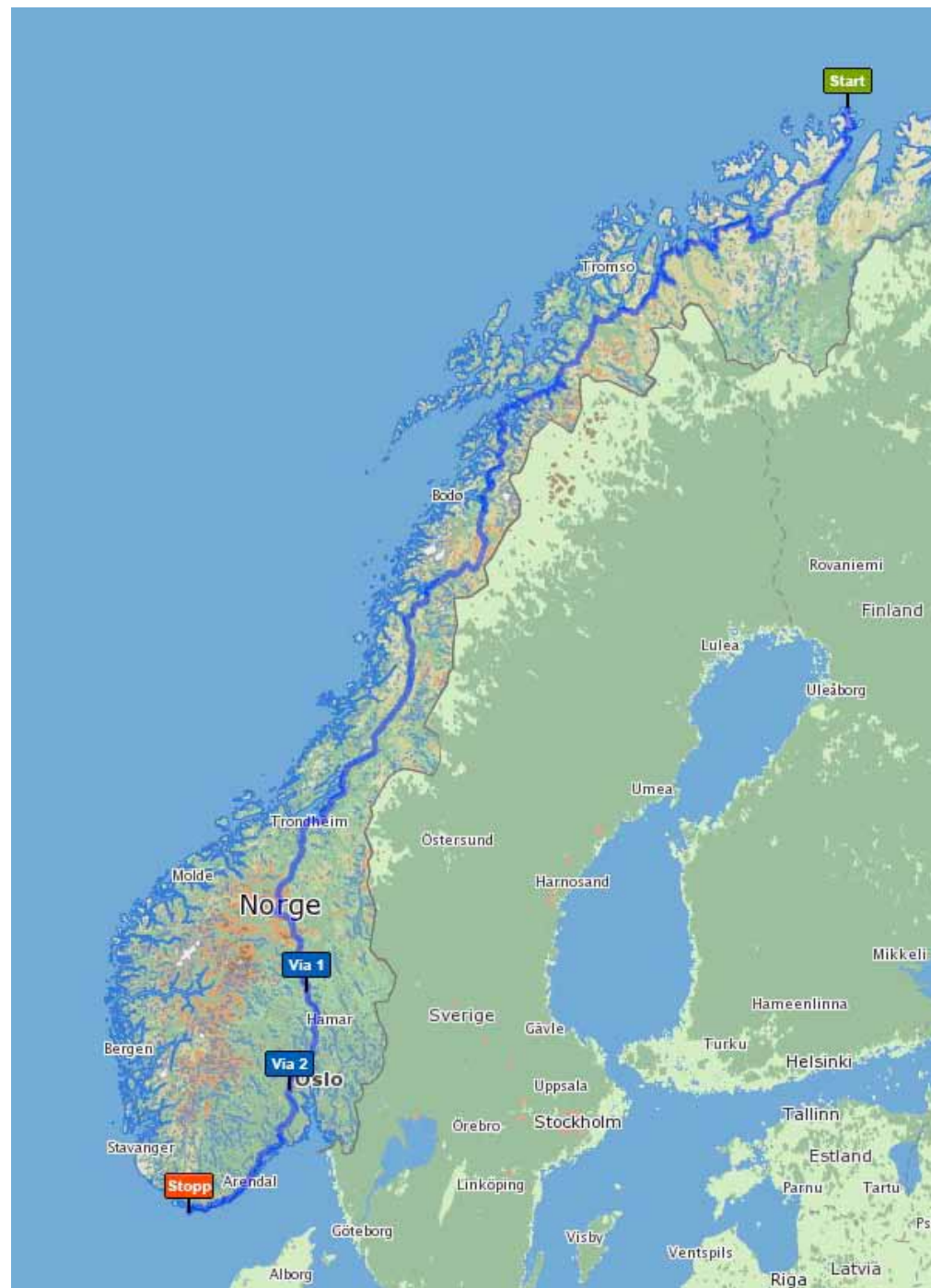
- Løpet må i sin helhet foregå på norsk jord, med startpunkt ved Nordkappmonumentet og målgang ved Lindesnes Fyr eller samme ruten motsatt vei.
- Løpet må gjennomføres til fots, gåing er også tillatt. Ingen andre hjelpemidler for fremdrift er tillatt.
- Snarveier i form av båt, ferje eller andre kommunikasjonsmidler er ikke tillatt, men med ett enkelt unntak: Fremkommelig vei rundt Tysfjorden/Hellembotn i Nordland mangler fullstendig, derfor tillates én ferjetur over Tysfjorden.
- Sluttiden ved målgang er løpets totale sluttid inklusive alle pauser og overnattinger.
- Bruk av følgebil for transport av utstyr, bagasje og forsyninger er tillatt.
- Løpet må dokumenteres med eksakt angitte start- og stoppunkter for hver etappe, enten med foto, video eller GPS eller en kombinasjon av disse.
- Forøvrig kan deltagerne velge hvilken rute de vil så lenge løpets regler følges.

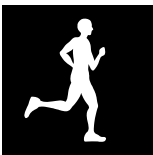




LØPETS RUTE

Samlet distanse som vist på kartet er minst 2532 km som fordeles på 40 daglige etapper med en gjennomsnittlig lengde på 63.3 km. Dette betyr et og et halvt maratonløp pr dag. Deler av traseen følger veier med motorvei- eller høyhastighetsstandard der det er forbudt eller ikke tilrådelig å ferdes til fots. Disse strekningene må derfor gå langs alternative ruter, noe som sannsynligvis vil bety omveier. Andre uforutsette omstendigheter kan også føre til valg av omveier. Reell daglig etappelengde vil nok derfor bli i gjennomsnitt nær 65 km.





ETAPPEPLAN/TIDSPLAN

Løpsstart fra Nordkappmonumentet torsdag 1. juli 2010 kl 1000. Deretter vil hver etappe starte ca kl 0900 hver morgen de neste 39 dagene. Forventet målgang ved Lindesnes Fyr mandag 9. august.



Lindesnes Fyr



UTSTYRSPLAN

Pr løper:

- 1 lett ett- eller tomannstelt
- 1 liten presenning
- 1 regnduk til telt
- 1 sovepose
- 1 liggeunderlag
- 1 lett ryggsekk/løpesekk
- 2 par ekstra løpesko
- 2 par løpesokker
- 2 sett lett superundertøy
- 4 underbukser
- 2 lette overtrekksbukser/løpebukser
- 1 lysvest

Øvrig løpetøy:

Får vi fra Aktiv mot kreft

- 1 bank/kredittkort
- 1 leatherman/Schweizerkniv
- 1 liten fiskestang m/nødv tilbehør
- 1 dagbok/loggbok
- 1 mobiltelefon m/ekstra batteri
- 1 mobillader for bil
- 1 mobillader for 220V
- 1 løpeklokke
- 1 foto/digitalkamera
- 1 videokamera
- 1 lommelykt
- 1 blinkende LED/hodelykt
- 1 kulepenn
- 1 termos
- Plastbestikk
- Engangskopper

- Papptallerkener
- 1 campingbrenner
- 2 flasker fuel til brenner
- 1 tørkerull
- Toalettsaker, minimumsbehov
- 2 håndklær
- 2 ruller dopapir

Reiseapotek:

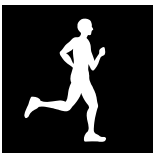
- Sportstape
- Fuktighetskrem
- Solkrem faktor 50
- Eurax salve
- Pyrisept eller tilsv
- Bomullpads
- 48 pk Compeed plaster eller tilsv
- Magnesiumtabletter
- Salttabletter
- Paracet
- Allergitabletter
- Rhinocort allergi neseppray

Felles, for begge løpere:

- 1 babyjogger
- 1 liten laptop/PC
- 1 mobilt bredbånd til PC
- 1 batterilader til laptop
- 1 GPS med ekstra/oppladbart batteri
- 1 kartbok hele strekningen
- Tørrefor og hermetikk for nærmeste dager
- Annen mat etter behov
- 5 liter drikkevann for nærmeste dager



Den finske og norske følgebilen nær den finske grensen i Worldrun2. Peter helt til høyre.

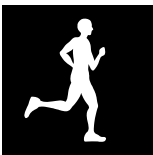


ERNÆRINGSPLAN

Slik vi ser det vil et bredt sammensatt kosthold være av største viktighet. Hensikten er å møte den nedbrytningen av kroppen og bena som 65 km daglig løping medfører med et så optimalt næringsinntak som mulig. Vi må også ta hensyn til praktiske problemer som tilgjengelighet, logistikk og oppbevaring av provianten. Spesielt i nordlige Nord-Norge kan det bli lange strekninger uten tilgang til dagligvarebutikker. Vi søker derfor, og håper på, et samarbeid med leverandører eller produsenter av matprodukter som tilfredsstiller våre krav til et oppbyggende næringsinntak.



Peter fyrer opp middagen etter en tøff dagsetappe i Worldrun2

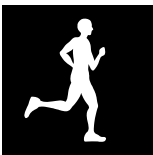


FØLGEBIL

Vi trenger en følgebil som kan frakte alt av utstyr, bagasje, drikke og forsyninger hele veien. Representerer den tyngste økonomiske posten på vår utstyrsliste.



Peter har en kort pause ved følgebilen i Worldrun 2 i Finnmark



SJÅFØR/HJELPEMANN

Ekspedisjonens varighet betyr at den mest sannsynlige kandidaten til den krevende sjåfør- og hjelperjobben vil være en pensjonist med god helse, lærer, freelancer eller annen person med mulighet for å ta seg ekstra lang sommerferie.



Sjåfør og hjelpemann for de norske etappene av Worldrun2, Geir Petersen, på vei til Nordkapp og Worldrun2 i 2008



SPONSORER OG SAMARBEIDSPARTNERE

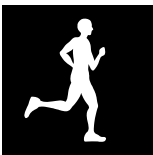
Løpet er ment å være en nonprofit ekspedisjon. Løpets deltagere bærer selv kostnadene med fravær fra jobb og dermed tapt arbeidsfortjeneste. Et samarbeid med sponsorer søkes i størst mulig utstrekning for å dekke opp mest mulig av løpets utgiftsside. Alle sponsorer vil få sin logo på løpets hjemmeside med link direkte til sine respektive hjemmesider. Alle utgifter dokumenteres med kvitteringer.

Løpet er dedikert stiftelsen ”Aktiv mot kreft”, etablert av Grete Waitz og Helle Aanesen i 2007. Stiftelsens hovedformål er å finansiere trenings- og aktivitetssentre for kreftpasienter. Visjon: Å forebygge kreft gjennom å motivere og tilrettelegge for økt fysisk aktivitet.

Så lenge løpet pågår vil vi samle inn penger til ”Aktiv mot kreft”. Alle innsamlede midler samt overskudd fra sponsorinntekter vil uavkortet gå til stiftelsen.



Oslo Sportslager



ANNET

Et samarbeid med et filmteam har blitt diskutert. Et filmprodukt som kan selges til TV-selskaper eller filmfestivaler vil gi full valuta for pengene og mangedoble reklameverdien for eventuelle sponsorer, disse krediteres også på filmens rulletekst.

En pressemelding vil bli distribuert til aviser, radio, TV, lokale medier, sportsmagasiner og løpenettsteder noen dager i forkant av løpsstart.

NRK Troms og Finnmark dekket oppstarten av Worldrun2 med innslag og intervjuer lokalt på TV i landsdelen og med riksdekkende innslag på Sportsrevyen. I tillegg gjorde den danske TV2-sporten det samme og den danske programlederen var selv med og løp første etappe fra Nordkapp.



NRK gjør opptak av forberedelsene til løpsstart i Worldrun2, Peter i midten



BUDSJETT (KR)

Felles utgifter (følgebil, sjåfør, forsyninger, overnatting etc):

Mat og drikke 3 personer, 44 dager:	25800,-
Leiebil, 3 seters varebil inkl forsikring, km og mva:	24500,-
Drivstoff følgebil:	6630,-
Bompenger, ferje, broer:	1200,-
Logos/påtrykk følgebil:	3500,-
Pressemelding, distribusjonskostnader:	3000,-
Overnattinger i campinghytter, enkel standard, ca 25 netter:	12500,-
Førstehjelpsutstyr/reiseapotek inkl forbruk gnagsårplaster:	4000,-
IT, data, web, foto:	8000,-
Total	Kr 89130,-

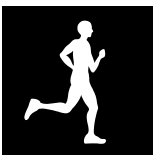
Separate utgifter hver løper:

Peter Rietveld:

Reise/transport	
Nederland-Nordkapp/Valan Lufthavn, Honningsvåg	2125,-
Kjevik Lufthavn, Kristiansand-Nederland	2125,-
Annen offentlig transport	170,-
Løpetøy (2 eks av hvert slag)	7400,-
Løpesko (3 par)	4200,-
Total	Kr 16020,-

Erik Nossun:

Løpetøy (2 eks av hvert slag)	7400,-
Løpesko (3 par)	4200,-
Total	Kr 11600,-



KONTAKTINFO



Bjørn Hytjanstorp

Løpsleder

Webmaster

Presse- og mediakontakt

Tel: +47 408 56 163

E-post: Webmaster@gbwebpro.com



Erik Nossun

Løpsdeltager

Tel: +47 975 26 031

E-post: erik@spiritsisteledd.no



Peter Rietveld

Løpsdeltager

Tel: +31 631 06 4416

E-post: peterrietveld@hotmail.com