

Løpsinformasjon Kristins Runde 2009

Ved endringer av betydning vil vi sende ut en oppdatert utgave av dette PM

Se også "Deltagerinfo Kristins Runde 2010"

Kart/løypebeskrivelse: Dette er fint om studerer kartet litt på forhånd. Se link i deltagerinfo. 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. Noen steder har vi supplert med egen merking i form av rød/hvite bånd. Hvor dette er ser du i løypebeskrivelsen.

Det er merket med gule piler i grusen i alle kryss to dager før konkurransen, og en frontsyklist vil sjekke at dette er på plass løpsdagen. Merkingen er gjerne i innersving, men unntaksvis på begge sider av veien. Følg uansett med på løypebeskrivelsen. Dersom all merking er på plass skal deltagerne kunne komme seg gjennom løypa ute å lese verken kart eller løypebeskrivelse.

Øyangen Rundt I området mellom Sinnerdalen og Spålsberget fra punkt 21-29 arrangeres det et annet terrengløp samme dag, "Øyangen Rundt". Dette løpet har start fra Jonsetangen (punkt 27) kl 13:00. Det kan derfor være mye folk ved dette startområdet, og noen av dere kan havne "midt i startfeltet" eller bli tatt igjen på strekningen mellom punktene 27-29.

På dette tidspunktet bør imidlertid alle deltagerne i Kristins Runde ha passert, men dere vil komme til å se avvikende merking som dere altså ikke skal bry dere om.

Start: Starten er kl 07:00. Dere må være på plass senest 06:45 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 seks steder til underveis. Dette er både en kontroll på at dere har løpt langt nok og vår mulighet til å gi dere 11 mellomtider .

Stempingen ved punkt 33 er samtidig maratonpassering. Starten er flyttet noen meter for at maratonpassering skal bli akkurat i det aktuelle veikryss.

2. Kristins Runde Lørdag 27.juni 2009



81,9 km



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

Årsaken til at de er flere kontrollposter enn i fjor 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 startenhet 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.: Strekktid 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.

Serviceposter:

Helt uten support blir dere ikke. Vi etablerer et Servicepunkt i nærheten av Ringkollen etter 29,8 km (+33,1 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. 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 for andre gang (før/etter Ringkollen) vil tingene dine bli fraktet tilbake til målområdet.

Ved Nordre Kuvelia (punkt 36) vil Hytteplan AS sette opp en ubetjent servicepost hvor du finner vann, cola, gel og snacks. Det blir ingen drop-bag service her. Denne posten er etter 46,8 km (+51,6 km).

2. Kristins Runde Lørdag 27.juni 2009



81,9 km



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

- Søppel:** Alt av papir, tomflasker m.v. må du frakte med deg videre, enten til servicepunktet ved Ringkollen eller Nordre Kuvelia 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 skal helst være påslått selv om den først og fremst 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 +reservennummer KR2: 976 32 283**

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 to medhjelpere som sykler i løypa, en i fremre del av feltet (Bjørn 408 56 163), og en som følger bakre del (Gunnar 922 60 706) og har kontroll på bakerste løper.

- Trafikk:** Det er kun avslutningen fra punkt 52 til mål, og et kort parti ved Ringkollen 23-24 som går på vanlig trafikert vei (lite trafikk). På noen av bomveiene kan det også dukke opp en og annen bil... Det gjelder partiene 12-19 og 22-27. Utover dette er det ytterst sjelden biler på grusveiene.

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

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

2. Kristins Runde Lørdag 27.juni 2009



81,9 km



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