



## Løpsinformasjon Vestfold Ultra Challenge 26 Mai 2013

### Løpsinformasjon:

Dette løpet arrangeres av Holmestrand Maraton 2013 og er et tilbud til de som ønsker å løpe lenger enn maratondistansen. Løpet ble arrangert for første gang i 2012. VUC er et terrengløp som skal gå med start på Hvitstein Stadion kl.0730. Løpet er på 50 miles (82 km) og har en cut off tid på 18 timer. Totalt antall høydemeter er ca: 2600 meter.

Mange stiller spørsmål om det er gjørmete i skogen. Svaret på det er nei! Det er enkelte partier som er våte og noe gjørme, men i all hovedsak er det tørt sammenliknet med løpet i 2012.

### Nytt i 2013: Vestfold Ultra Challenge med ny distanse:

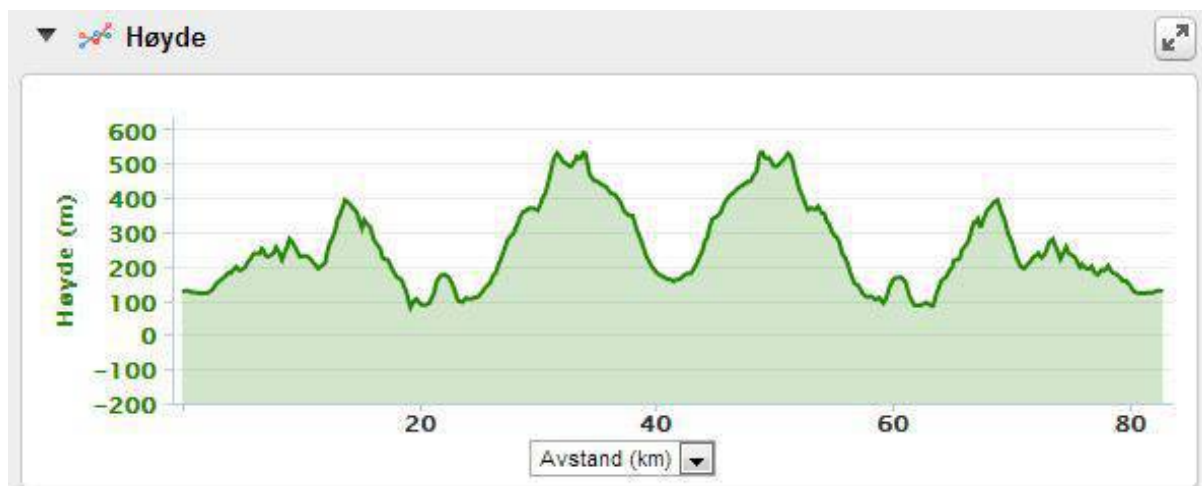
27 Km Hvittingen trail – Vestfolds nest høyeste topp!

655 høydemeter totalt – Et løp for deg som vil øke distansen fra halv maraton til full maraton eller ultraløp.

Løpet går i samme løype som 50 km og 50 miles løpet. Start og mål på Hvitstein stadion.

Vi anbefaler deg å bruke drikkesekk da det ikke er support underveis i løypa. Deltagermedalje til alle som fullfører.

### Høydeprofil på løypa:





## Vestfold Ultra Challenge 50 miles

Post	Sjekkpunkt	Avstand	Høyde	Avstand totalt	Høyde totalt	Postplassering
Start	Hvitstein stadion	0	0	0,0	0	Foran sperreblokkene ved klubbhuset
CP 1	Kleiverød	3,9	68	3,9	68	I løypekrysset der skiløypa kommer opp fra p-plassen
CP 2	Brandåshytta	4,1	115	8,0	183	Foran hytta
CP 3	Hvittingen	5,8	280	13,8	463	Kryss veg/blåsti litt før toppen
CP 4	Hanekleivane	4,6	66	18,4	529	Veikryss ved bommen
CP 5	Kaldmodammen	7,9	252	26,3	781	Stikryss nedenfor demningen
CP 6	Lavvannshytta	3,1	180	29,4	961	På veien nedenfor hytta
CP 7	Dammyra	5,5	213	34,9	1 174	Vegkryss
CP 8	Andorsrud	6,1	5	41,0	1 179	Ved p-plass 1km SØ Andorsrud <b>VENDING</b>
CP 7	Dammyra	6,1	300	47,1	1 479	Vegkryss
CP 6	Lavvannshytta	5,5	139	52,6	1 618	På veien nedenfor hytta
CP 5	Kaldmodammen	3,1	30	55,7	1 648	Stikryss nedenfor demningen
CP 4	Hanekleivane	7,9	204	63,6	1 852	Veikryss ved bommen
CP 3	Hvittingen	4,6	306	68,2	2 158	Kryss veg/blåsti litt før toppen
CP 2	Brandåshytta	5,8	140	74,0	2 298	Foran hytta
CP 1	Kleiverød	4,1	36	78,1	2 334	I løypekrysset der skiløypa kommer opp fra p-plassen
Mål	Hvitstein stadion	3,9	16	82,0	2 350	Foran sperreblokkene ved klubbhuset

Løypa er GPS målt - og avvik kan forekomme mellom sjekkpunkter og totalt, men løypa er 100% sikkert lenger enn 50 miles (80,467 km)

I tillegg er det en distanse på 50 km med cut off tid på 10 timer. Denne starter også kl.0730. Løypa er kontrollmålt med GPS. I tabellene under finner du en oversikt over postene som man skal innom. Totalt antall høydemeter er ca. 1600

## Vestfold Ultra Challenge 50 km

Post	Sjekkpunkt	Avstand	Høyde	Avstand totalt	Høyde totalt	Postplassering
Start	Hvitstein stadion	0	0	0,0	0	Foran sperreblokkene ved klubbhuset
CP 1	Kleiverød	3,9	68	3,9	68	I løypekrysset der skiløypa kommer opp fra p-plassen
CP 2	Brandåshytta	4,1	115	8,0	183	Foran hytta
CP 3	Hvittingen	5,8	280	13,8	463	Kryss veg/blåsti litt før toppen
CP 4	Hanekleivane	4,6	66	18,4	529	Veikryss ved bommen
CP 5	Kaldmodammen	7,9	252	26,3	781	Stikryss nedenfor demningen <b>VENDING</b>
CP 4	Hanekleivane	7,9	204	34,2	985	Veikryss ved bommen
CP 3	Hvittingen	4,6	306	38,8	1 291	Kryss veg/blåsti litt før toppen
CP 2	Brandåshytta	5,8	140	44,6	1 431	Foran hytta
CP 1	Kleiverød	4,1	36	48,7	1 467	I løypekrysset der skiløypa kommer opp fra p-plassen
Mål	Hvitstein stadion	3,9	16	52,6	1 483	Foran sperreblokkene ved klubbhuset

Løypa er GPS målt - og avvik kan forekomme mellom sjekkpunkter og totalt, men løypa er 100% sikkert lenger enn 50 kilometer



## Oppmøte/Henting av startnummer

Registrering og henting av startnummer gjøres søndag morgen fra kl.0600 på løpsdagen. Registreringsskjema må gjøre dette før start.

Ved frammøte og registrering får du:

- Kartet i A3 størrelse(2-sidig) i plastpose
- Løypebeskrivelse på begge sider av kartet
- Startnummer
- Tidtagerbrikke

Dette er fint om du studerer kartet og løypebeskrivelsen litt på forhånd, se link på hjemmesiden: <http://www.holmestrandmarathon.com/vestfoldultrachallenge.htm>

Du får kart og løypebeskrivelse 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. Alle løpene følger same trasee og løpet er et ut-/ tilbakeløp mot vendepunkter i samme trasé. Det gir god anledning til å se hvor du har dine nærmeste konkurrenter. FELLE START ALLE DISTANSER.

Selv om de bratteste og lengste bakkene er opp til toppene Hvittingen og Vestskauen, byr også grusveiene på kupering; opp og ned hele tiden – så du trenger krefter og energi helt til mål. På kjøpet får du med deg vakre omgivelser langs flere flotte vann og enda flere utsiktspunkter (væravhengig).

Vi garanterer også at du vil bli våt på beina men langt fra de tilstandene vi hadde 3 November i fjor høst.

Det skal være kurant å finne fram i hele løypa uten kart og løypebeskrivelse, men i en så lang løype er det alltid risiko for at et merke kan overses eller være fjernet. Vi anbefaler derfor å følge med hvor man befinner seg til enhver tid.

## Merking:

Det aller meste av Vestfold Ultra Challenge følger veier/kjerreveier eller blåmerket sti. Løpets egne merkeskilt 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, dobbelt så store skilt på postene der dere skal stemple.



Skiltes 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.



## Start:

**50 miles-løpet (82 km) starter kl.07:30**

**50 km- løpet (52 km) starter kl.07:30**

**27 km Hvitting Trail starter kl.0730**

**Du må være på plass ved starten senest 15 minutter før løpsstart for å få de siste informasjonene.**

## Tidtagning

Det er ordinær tidtagning med vanlige klokker som gir løpets offisielle sluttid. I tillegg løper dere med en tidtagerbrikke som skal brukes til stemping på poster underveis. Dette er både en kontroll på at du har løpt langt nok og vår mulighet til å gi deg mellomtider .

Brikken kan du enten feste til en finger med den medfølgende remmen, feste til klærne med sikkerhetsnål eller ha i sekken/lomma

**Prosedyre for tidtagning:** (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 ulike postene (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.

## Support

Helt uten support blir du ikke, vi etablerer et servicepunkt:

**Lavvannshytta i enden av Kaldmovegen ved parkeringsplassen.**

50 Km support: 25 km vending  
50 Miles Support: 11,5+26,3+55,7+67,2

Her vil du ha tilgang til vann for etterfylling av drikkeflasker, brødskiver med pålegg, potetchips, cola, kjeks og gode supportere. Ved målgang spanderer vi cola, sportsdrikk, bananer og snacks. All annen bespisning må deltagerne selv besørge.

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.

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.

**Telefonnummer til arrangøren skal du klargjøre i den telefonen du bringer med deg: +47 91843141**

De som betjener denne telefonen 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 du 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 løypa, 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.

## Resultater

Resultater skrives opp forløpende på tavle i målområdet. Komplette resultater med mellomtider legges ut neste dag på løpets hjemmeside og på [www.kondis.no](http://www.kondis.no)

## Premiering



Medaljer i gull, sølv og bronse til de tre raskeste herrer og kvinner.  
Finisher beltespenne til alle som fullfører: innenfor cutoff tiden.  
Deltagermedalje till alle som fullfører en distanse.  
Deltagerskjorter til alle som fullfører en distanse.





Premieutdeling 3 beste damer/herrer og finisher beltespenner\* så raskt som mulig.  
*\*De som skal fort hjem får finisher-premiene 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

Tomas Pinås +47 91843141 [tpi@path.no](mailto:tpi@path.no)