

Romerike 6-timers NM Ultraløp 20.august 2011



DELTAGERINFO

Tidsskjema

08:30 Sekretariat/startnummerutdeling åpner
09:50 Frammøte starten
10:00 Start 6-timers (+maraton) 426 meter fra arena
13:00 De første løperne passerer maraton
16:00 Sluttsignal 6-timers, stopp hvor du er
16:00 Registrering av restdistanse starter, vent på måling før du forlater stedet.
17:00 Servering gryterett
17:30 Premieutdeling 6-timers og NM

Startnummerutdeling

Startnummerutdeling og utdeling av øvrig deltagermateriell skjer inne i klubbhuset ved arenaen. Påmelding på nett stenger torsdag 18.august. Dersom det er ledige startplasser (tar i mot inntil 160 påmeldinger) kan påmelding tas i mot ved start fram til 09:30.

Chip

Tidtagerchip, 2 stk, som du får på startnummerutdelingen, festes en på hvert ben, så langt ned mot skoen som mulig. Denne MÅ du levere inn etter avsluttet løp, se eske i målområdet.

Start

6-timersløperne (og de som planlegger å gi seg etter fullført helmaraton) starter 426 meter tilbake i løypa, se oppslått løypekart. Dette er for å sikre at helmaratonpassering skjer akkurat ved tidtagertmatten utenfor klubbhuset.

Målgang / Sluttsignal

Kl 16:00 går sluttsignalet (kompressorhorn). Når dette skjer skal du stoppe umiddelbart. Bli stående til sluttmåleren har vært der og registret restdistansen din som skal legges til det som er registrert ved runding av arena. For alle som ikke befinner seg i løypa når sluttmåling skjer, gjelder resultatet ved siste passering av tidtagertmatten.

Dersom du avslutter før sluttsignalet gjelder også resultatet ved siste passering ved tidtagertmatten, ingen får notert "brutt løp" selv om de av en eller annen grunn gir seg tidlig.

Løypa

Løypa er kontrollmålt til 1.989 meter. Det betyr at maraton passeres etter 426 meter + 21 runder. Løypa har i praksis ingen høydeforskjell, og 60% går på grus, resten asfalt. En del av løypa går på beskjedent trafikkert vei. Løpsområdet er på en halvøy ("Øya") der Glomma renner ut i Øyeren. Beboerne har blitt varslet i to omganger om arrangementet, og det blir også skiltet løpsdagen. Det er løypevakt ved to veikryssinger og ved en sving der løperne kommer ut i trafikkert vei.

Forsiktighet, vis hensyn

Vis hensyn og vær forsiktig selv om det er løypevakter. Det kan også være turgåere i området som dere må ta hensyn til, og i sideveiene kan det sporadisk være biler som skal inn til eiendommene.

Med over 100 løpere vil det også være veldig stor fartsforskjell på deltagerne i løpet. Det betyr at dere bør unngå å løpe/gå flere i bredden, eventuelt være ekstra oppmerksomme på om det kommer noen bakfra.

Mat-/drikkeservice

Ved klubbhuset rett etter tidtagertmatten vil vi servere sportsdrikk fra WinForce* og vann, etter hvert også cola. Du tilbys også potetgull, peanøtter, kjeks, bananer, rosiner og litt smågodt.

**Carbo Basic Pluss, for aktiviteter over 2 timer. Langkjedede karbohydrater som gir jevn energi.*

Løpernes egen support

Mange av dere har med egne servicebord, oppbevaringsbokser mv for å dekke aktuelle behov underveis. Disse skal plasseres på avmerket område på asfalten på høyre side etter mat/drikkeservicen.

Varm mat etter løpet

Det er viktig å få i seg skikkelig næring etter et så langt løp. Derfor spanderer vi gryterett på alle løperne, det skjer i klubbhuset der også premieutdelingen foregår. Gryteretten serveres fra ca 17:00.

Det kan bli trangt, så alle får kanskje ikke sitteplass.

Førstehjelp

Kontakt arrangøren i målområdet ved behov for førstehjelp.

Garderober og toaletter

Det er garderobe for både damer og herrer i klubbhuset (kjelleren) ved arenaen. Her er også toaletter som kan benyttes under løpet om behovet oppstår.

Resultatservice

Mens løpet pågår kan du se ditt løpende resultat på en 46 tomers skjerm ved mat-/drikkeservicen rett etter at tidtagermatten er passert. For familie og kjente som ønsker å følge deg hjemmefra blir det online oppdatering på <http://www.jogg.se/?sida=ultra> (følg med på løpets hjemmeside i tilfelle linken endres dagene før løpet).

Totallister kvinner og menn, samt klassevis lister blir slått opp i klubbhuset der det serveres gratis gryterett til alle løperne etter løpet. Det blir egne lister for NM og egne lister for maraton.

Norges heftigste speaker

Heming Leira – Norges heftigste speaker – er på plass hele tiden mens løpet pågår. Du får helt sikkert flere personlige meldinger fra Heming mens du løper...

Premiering:

Det er deltagertrøyer og drikkeflasker (Sportsmaster) til alle startende som deles ut ved startnummerutdelingen i klubbhuset.

Top 3 damer/herrer og alle klassevinnere får Glittertind glasspokaler med lokk og løpets logo på premieutdelingen kl 17:30. I tillegg blir det NM-medaljer til de tre beste i hver klasse (senior-medaljer deles ut til tre beste uavhengig av alder).

Samtidig trekker vi gavepremier fra våre sponsorer, bl.a. gavekort fra Löplabbet, treningsutstyr fra Sportsmaster, mange spennende produkter fra Nathan, gavepremier fra WinForce og abonnement på Kondis.

Kondis.no

www.kondis.no følger opp med omtale, resultater og bilder lørdag kveld og utover søndagen.

Info

All relevant info har vært lagt ut på vår midlertidige hjemmeside:

<http://www.kondis.no/romerike-6-timers-21-august.4764212-127676.html>

Den blir oppdatert daglig fram til løpet, og senere med resultater og link til omtale og bilder.

Lykke til om 11 dager !

Romerike 9.august 2011

Olav Engen Løpsleder

VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE

