

Romerike 6-timers

21.august 2010

Nyhetsbrev / PM



Tidsskjema

- 08:30 Sekretariat/startnummerutdeling åpner
- 09:50 Frammøte starten 426 meter unna
- 09:55 Info fra løpsleder på 6-timers starten (speaker informerer timesløperne)
- 10:00 Start 6-timers (+maraton) 426 meter fra arena
- 10:00 Start 1-timesløp ved arena
- 11:00 Sluttsignal 1-timesløp, stopp hvor du er
- 11:00 Registrering av restdistanse (1-times) starter, vent på måler før du forlater stedet.
- 12:00 Premieutdeling 1-timesløp
- 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

Startnummerutdeling

Startnummerutdeling og utdeling av øvrig deltagermateriell skjer inne i klubbhuset ved arenaen. Etteranmeldte betaler kontant ved avhenting av startnummer. Nye etteranmeldinger tas i mot fram til 09:30.

Chip

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

Start

1-timesløperne starter ved tidtagermatten utenfor klubbhuset.

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 11:00 går sluttsignalet (kompressorhorn) for timesløperne, kl 16:00 for 6-timersløperne. Når dette skjer skal du stoppe umiddelbart (kun 1-timesløperne kl 11:00 altså). 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 tidtagermatten.

Dersom du avslutter før sluttsignalet gjelder også resultatet ved siste passering ved tidtagermatten, 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 passerer 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 trafikert 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 trafikert 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 tidtagermatten vil vi servere sportdrikk 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/drikekservicen.

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.

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>

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 maraton.

Premiering:

Det er deltagertrøyer (sponset av Intersport Skårer) og drikkeflasker (WinForce og 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. Samtidig trekker vi gavepremier fra våre sponsorer, bl.a. 2 gavekort verdt 2.200 kroner på Masai MBT sko og spennende produkter fra Nathan.

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 tre dager !

Romerike 18.august 2010

Olav Engen

Løpsleder

VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE

