

TELEMARKS



TØFFASTE

- meir enn eit ultraløp!



Starttidspunkt: 7. sept 2013 kl 09.00.

Arrangør: Treungen Idrettslag.

Stad: Idrettsanlegget i Treungen, Telemark fylke.

Start og mål begge distansar: Klubbhuset.

Nettstad: www.treungenil.org

Påmelding: <https://www.deltager.no/emit>

7. september 2013

Løypa er variert og går i flott natur og løpsterreng, og har ei kulturhistorisk ramme. Løypa er fullmerka med gule plastband, med gule TT-skilt og pilar i vegkryss og andre nødvendige stader. På skilta står det også kor langt du har kome, og anna lokalinfo og opplysningar om løypa blir også skilta, så opplevinga blir større. Det blir delt ut kart, men målet er at det ikkje skal vere nødvendig å bruke dette. Sjå elles nettsida og Facebook for detaljert løypeskildring.

Fordeling av løypeunderlaget i antal kilometer, ca:

Underlag	Ultra	Maraton
Skogsvei/ATV-vei	24	15
Sti	16	11
Grusvei	17	2
Asfalt	11	7
Hei (svaberg, lyng)	10	5
Myr/ sti i myr	3	2

- Norges nye naturskjønne, kulturhistoriske, panorama-ultraløp, med eksklusive premiar
- Terrenkultra 81 km/ 3000 høgdemeter
- Maraton 42 km/ 1700 høgdemeter
- Ei fantastisk løpsoppleving i storslått natur, full merking og skilting, fleire matstasjonar m.m.
- Topp sikkerheit, topp info, topp stemning!
- Info also in english, deutsch, dansk og svensk på løpets nettside.



Kven har

TELEMARKS TØFFASTE IDRETTLAG?

Dei tre beste plasseringane i eit IL er automatisk med i vår opne idrettslagstevling - på maratondistansen.

Er det til dømes 6 stk frå eit idrettslag, blir dei 3 neste lag 2 osv. Eigen kåring blant Telemarks egne idrettslag!

Gevinst: Keramikk-plakett på veggen i ditt klubbhus:
Telemarks Tøffaste Idrettslag!

Telemarks Tøffaste Turklassel

Gå til Nokkebu mellom kl 12 og 14, eller til Skuggenatten mellom kl 13 og 16,

kjøp ein ekte Dansande Mann-medalje (kr 50,-) på toppen, og ver med i trekning av flotte gevinstar! Trekning ca kl 18 ved klubbhuset. På denne måten blir det folk i løypa som heier når løparane kjem forbi! (Nokkebu er lettast og flatast, på skogsveg)

- Ultraløpet og Maraton startar samstundes, og følger same løypa (del 1). Målgang 42 km ved klubbhuset.
- Ved klubbhuset er det også eit eige depot-telt der ultraløparane kan ha utstyr klart med tanke på den siste delen.
- Dei siste 39 kilometrane (del 2) held fram i ei anna rundløype, men har også målgang ved klubbhuset.

Minst 3 matstasjonar, etter ca 25, 42 og 63 km, vatn også på 8, 34 og 58 km.

Garderobe med dusjar og wc i klubbhuset.

Manuell tidtaking, med 12 kontrollpostar.

Det er ikkje høve til å motta hjelp frå andre i løypa utover matstasjonane, bortsett frå ved runding 42 km (depot, service, behandling o.l.). Sidan dette går ute i natur og villmark skal samtlige løparar, både maraton og ultraløparar, ha løpesekk med obligatorisk innhald. Alle skal underteikne erklæring om eige ansvar. Du forpliktar deg elles til å følge arrangørens reglar og instruksjonar. Stavar er tillatt. All info på www.treungenil.org

Overnatting

Mulegheit for camping med eige telt, vogn el.l. på idrettsanlegget, der du kan bruke klubbhusets garderobe, dusj, wc og minikjøkken. Nok av andre overnattingsstader i bygda, slik som turisthotell 15 min unna, samt hytter og campingplassar i gangavstand frå startområdet.

Påmelding

Påmeldingsfrist: 1. september.

Klasser: Kvinner og menn, 42 og 81 km.

Pris 81 km (50 miles): 500,- kroner. (Kondisrabatt 50,-)

Pris 42 km: 400,- kroner. (Kondisrabatt 50,-)

16 års aldersgrense (må fylle 16 i løpet av året).



Premiering

Alle deltakarar får Telemarks Tøffaste løpstrøye tildelt før løpet, i oppgitt storleik.

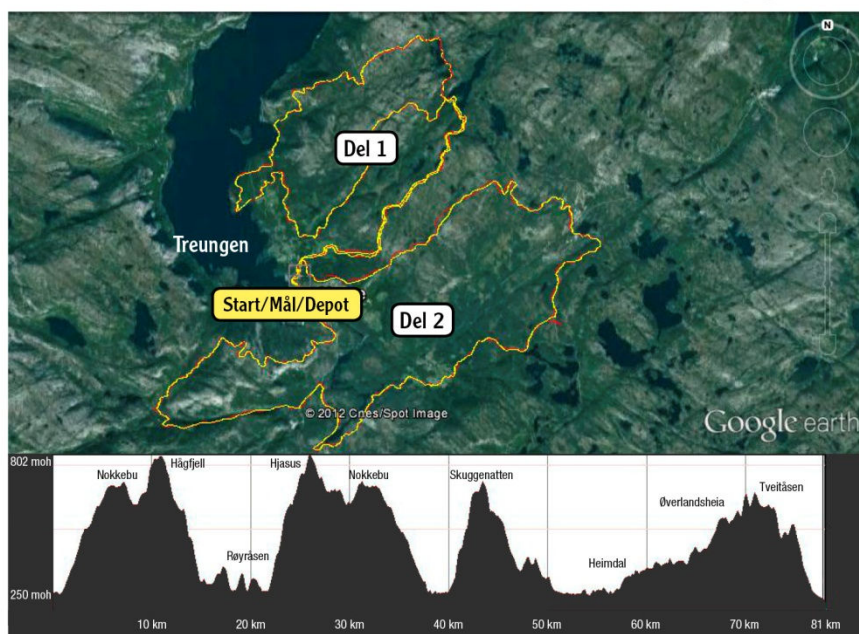
Alle som fullfører sin distanse får Telemarks Tøffaste spesielle deltakarmedalje.

Alle som fullfører ultradistansen under makstida får eksklusiv beltespenne!

1., 2. og 3. plass i både fjellmaraton og ultraløpet vann eksklusive, lokalt handlaga premiar.

I tillegg er det FLOTTE trekningspremiar som alle deltakarar i Telemarks Tøffaste kan vinne!

Looen vår er "Den Dansande Mann". I Treungen finnast Sør-Noregs eldste hellemåling, 3-5.000 år gamal. Den tydelegaste figuren blir kalla Den dansande mann, men det kan hende at dette skal symbolisere fruktbarheit, jakt, vakt eller noko anna. Delar av traseen går på dei aller eldste stiane i området. Vi skal løpe i spora til desse steinalderfolka!



PROGRAM

Fredag 6. september

Kl. 18.00-22.00

Startnummer- og kartutdeling klubbhuset.

Rabatt på middag på lokal restaurant (kylling og grov pasta).

Laurdag 7. september

Kl. 07.30-08.15

Startnummer- og kartutdeling i klubbhuset.

Kl. 08.30

Felles informasjon

Kl. 09.00

Fellesstart Maraton og Ultraløp

Kl. 13.00-15.00 (ca)

Målgang dei beste på maraton. Dei tre beste i kvar klasse får premie ved målgang.

Kl. 17.00-19.00 (ca)

Målgang dei beste på ultraløpet. Dei tre beste i kvar klasse får premie ved målgang.

Alle får deltakarmedalje ved målgang, og ultraløparar under 18 timar får utdelt beltespenne.

Kl. 18.00-03.00

Løpsfest/ samling med foto og film frå løpet, Telemarks Tøffaste drikke, quiz, mat og kan hende overraskingar.

Kl. 03.00

Makstid ultraløpet (18 timar)



- Telemarks Tøffaste er eit av løpa i Norwegian Ultratrail Tour!
- Telemarks Tøffaste (Ultra) tel med til ultrautmerkinga "Hytteplanken"!
- Telemarks Tøffaste (Ultra) tel med til ultrautmerkinga "Ultraløperen"!
- 2 UTMB-poeng

Arrangør:

Treungen Idrettslag
3855 Treungen

Info før løpet: Helge Reinholt

E-post: melding@inissedal.no

Telefon: 9717 7014