



Deltagerinformasjon, oppdatert 25. juni

SE OGSÅ LØPETS HJEMMESIDE: <http://romerikeultra.vpweb.no/RPL-50-KM.html>

FULLT (110 påmeldte):

Se hvem som er påmeldt: https://topptid.no/myreg/athlete_list/1181

Ingen etteranmelding eller mulighet til å overta startnummer til løpere som trekker seg.

VELKOMMEN TILBAKE 26. JUNI 2016: ...til et enda større løp med enda bedre service til løperne....

Gode værprognoser:

Værutsiktene er glimrende, fint vær men ikke for varmt:

<http://www.yr.no/sted/Norge/Akershus/Nannestad/Nannestad/langtidsvarsel.html>

Tidsskjema løpsdagen:

- 07:00 Garderober åpner
- 07:30 Startnummerutdeling (+evt ved start 09:30)
- 08:30 Buss til start
- 10:00 Start Bruvoll (evt bagasje fraktes tilbake til mål)
- 14:00 Målgang for de raskeste
- 15:30 Premieutdeling topp 3 herrer
- 16:30 Premieutdeling topp 3 kvinner
- 20:00 Siste målgang (+sluttpatrulje)

Målområdet fortløpende:

- Servering drikke + diverse
- Utdeling av deltagermedaljer
- Utdeling av klassevinnerpremier
- Utdeling av «Hytteplanker»

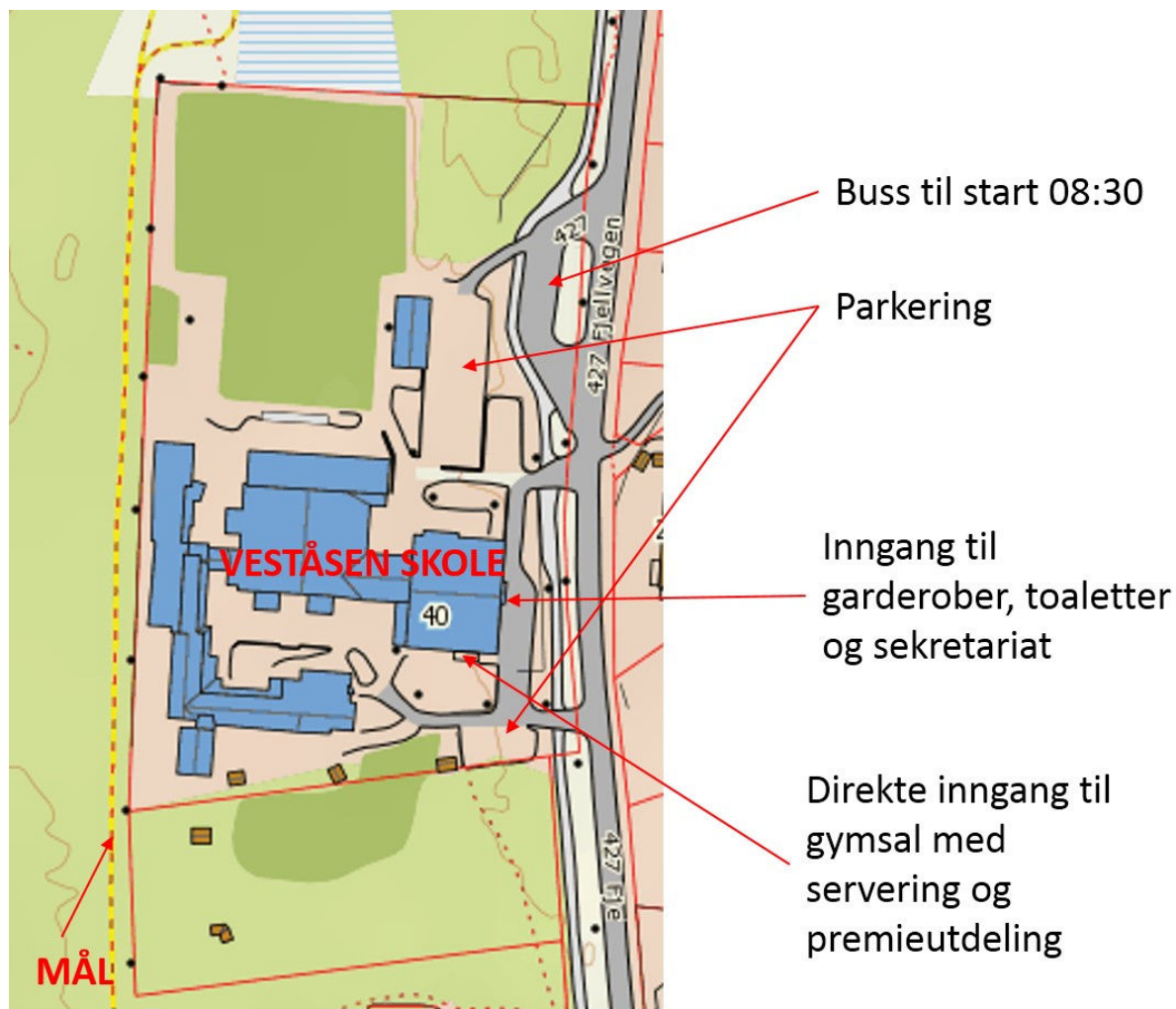
Arena:

Løpsarena er ved Veståsen skole i Gjerdrum:

<https://www.gjerdrum.kommune.no/Virksomheter/vestasenbarneskole/>

Her er det parkering, garderober, sekretariat i gymsalen, buss til start og etter målgang er det servering, resultater og premieutdeling.

Se arenakart og finn-fram-kart på neste side.



Servering og premieutdeling blir utendørs ved fint vær.



[Veibeskrivelse fra E6 Skedsmokorset i Google maps](#)

Skolens adresse: Fjellvegen 40, 2022 Gjerdrum

Løypa:

Siste del av løypa til Romeriksåsen på langs (RPL50) skal kontrollmåles og bestemmes lørdag 20. juni, mens samlet gjennomløping og utarbeidelse av GPS-spor skjer onsdag 24. juni (arrangørløp). Etter dette får dere en oppdatert deltagerinfo.

Det eneste som blir litt endret i forhold til løypekartet dere ser på siste side i deltagerinformasjonen er at svingen før mål utgår... det ser ut til at stien korteste veg til Veståsen skole gir en løypa på nøyaktig 50 km.

Oppsummert vil da løypa bestå av:

- 36 km sti hvorav 5 km teknisk sti, 6 km seterveg og 2 km myr.
- 14 km grusveg, hovedsakelig «mykt» underlag på lite trafikerte skogsbilveger.

Undertegnede har blogget litt fra gjennomløpningene i perioden 9.-20. juni.

[Blogg fra løypesjekk første 16 km](#)

[Blogg fra løypesjekk 16-34 km](#)

[Blogg fra siste 16 km](#)

Vått i løypa?

Det har kommet mye nedbør siste uke, og ved gjennomløping av hele løypa 24. juni var det betydelig våtere i terrenget enn det som framgår av bloggen. Det er mange, men korte myrstrekninger, som er svært våte fire dager før løpet – og ved nedbør vil glatte steiner og røtter gjøre at løypa oppleves mye mer teknisk. Men... det er gode værprognoser og håp om at det tørker opp mye før løpsdagen.

Self-Support:

Det er ikke lov å ta i mot hjelp underveis fra andre enn medløpere, med mindre man er skadet og må bryte løpet. Derfor anbefales alle å løpe med sekk, men det er ikke noe krav.

Underveis er det mange bekker og elver der man kan etterfylle vann. Dette gjelder så mange steder at det er ikke merket speifikt på løypekartet. Det er mye beitedyr i området, så du bør ikke ta vann fra de minste bekkene. All mat og drikke ellers må dere ha med dere selv.

Bagasje som dere har med til start, og som skal fraktes tilbake til mål, må merkes med nummerlappen dere får ved startnummerutdelingen (festes med sikkerhetsnål).

Sikkerhet:

Ved behov for legehjelp må dere ringe 113 ved alvorligere tilfeller.

Vi har en sluttpatrulje som har med noe førstehjelpsutstyr.

Vi har også legeberedskap i målområdet.

Arrangørens telefonnummer er 901 72 776, dette skal dere legge inn på medbragt mobiltelefon.

Hvis noen har med annen mobil enn nummeret oppgitt ved påmelding må dette varsles til arrangør.

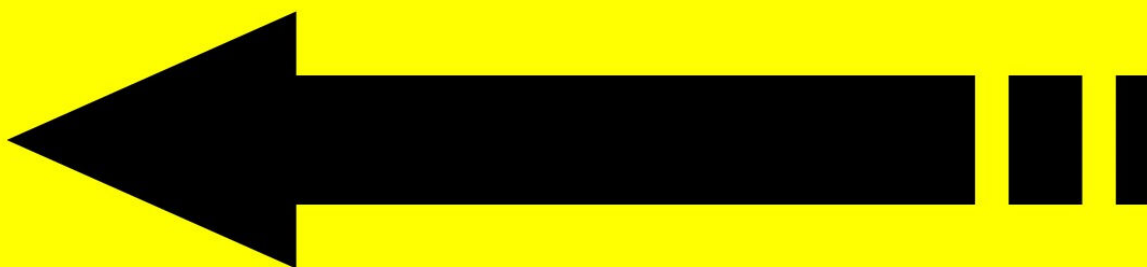
Løypekart, GPS og merking:

Det trykkes opp et kart som dere – hvis dere vil – kan ha med dere i tilfelle noe av merkinga skulle bli fjernet, men løypa er godt merket hele veien. Kartet (pdf) ligger også på løpets hjemmeside.

Alternativt til papirkartet kan dere laste ned GPS-sporet som dere finner på Garmin Connect:

<https://connect.garmin.com/activity/813914254>

Løype er merket med inntil 400 plastskilt i A5-størrelse, med pil «høyre», «venstre» og «rett fram». Disse skiltene er satt opp der det er behov, men i områder uten løypekryss og der løypa er udiskutabel er det minimalt med merking. Det er ikke brukt noen annen form for merking enn disse skiltene, se illustrasjon på neste side.



Romeriksåsen på langs



ROMERIKE
ULTRALØPERKLUBB
NORWAY

50 km terrengløp mot sol

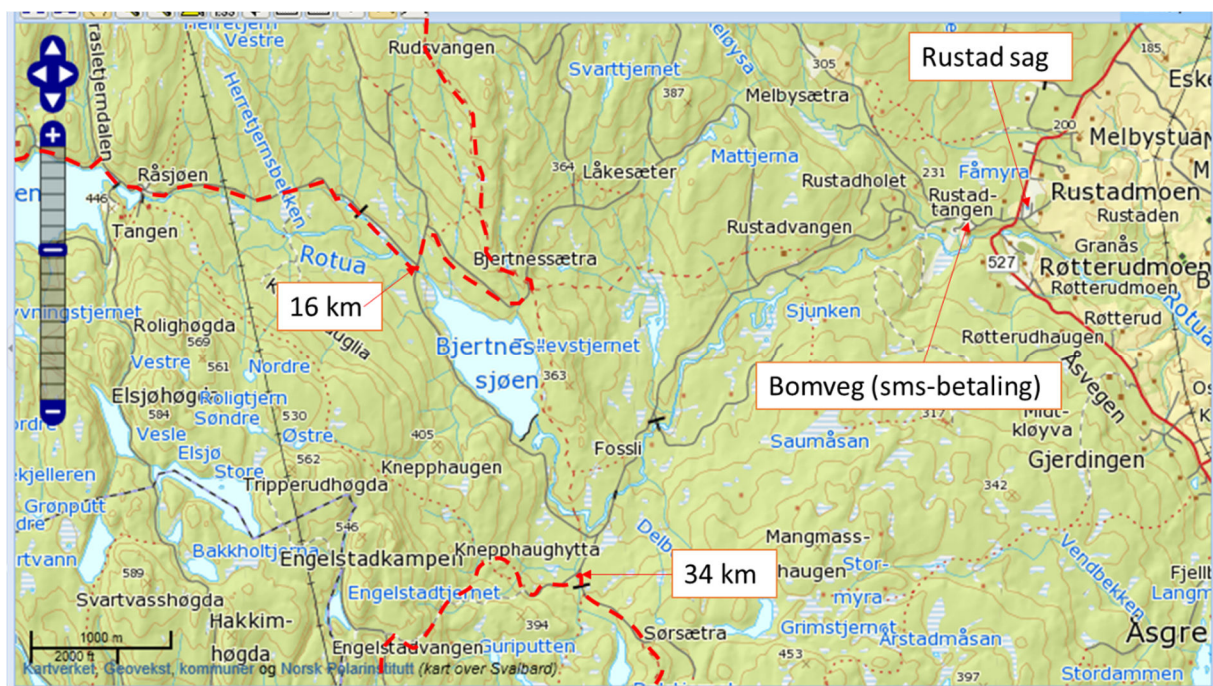
LA MERKINGEN HENGE.

DEN VIL BLI FJERNET ETTER SØNDAGENS KONKURRANSE.

«Publikum»:

Dersom noen har med seg venner eller familie som ønsker å se løperne underveis er det gode muligheter til dette. Med utgangspunkt fra samme vegbom i Nannestad kan dere kjøre bil inn til løypa ved 16 km og 34 km, se kart nedenfor.

Rustad sag (søk på «Rustadvegen, 20130 Nannestad» om du vil finne det på GPS) finner du [HER](#)



Startnummer:

Startnummeret skal festes på brystet eller synlig på låret, slik at møtende turgåere ser at det dreier seg om konkurranseløpere. Også med tanke på fotografering skal løperne kunne identifiseres.

**Premiering:**

Alle som fullfører får en gedigen medalje (90 mm) med motiv på to sider, det ene fra Myrgruvefossen som dere passerer etter 45 km. I tillegg er det premier til de tre beste kvinner og menn og til alle klassevinnere.

**Vis hensyn og vern om naturen:**

Løpet følger blåmerkede turløyper, blant annet deler av Jotunheimstien og Rondanestien, og går også gjennom to naturreservater «Snellingsrøysene» og »Rudskampen». Vis hensyn der dere tar igjen eller møter turgåere. Det er mye sau på beite i området, vær hensynsfull også med disse.

Det er selvsagt strengt forbudt å kaste søppel av alle slag, det er grunnlag for diskning dersom dette oppdages.

Velkommen til Romeriksåsen 28. juni

Da gjenstår det i denne omgang bare å ønske dere alle velkommen til en fin dag i Romeriksåsen søndag 28. juni. Vi i Romerike Ultraløperklubb skal gjøre så godt vi kan for at dere blir fornøyd – og blir dere det kan vi love et større og enda bedre arrangement 26. juni 2016.

Lurer du på noe?

Ta kontakt med Olav på 901 72 776 eller enda bedre olav@samgla.no