



HOVEDSPONSOR:



Deltagerinformasjon v2-16.nov

14. Bislett 24-timers 20.-21. november 2021

Hjemmeside: www.romerikeultra.no/p/24684/bislett-24-timers

Facebook: www.facebook.com/Bislett24

Arrangør: Romerike Ultraløperklubb www.romerikeultra.no

Hei løpevenner

Nå er det bare fire dager igjen til «årets lengste julebord» som arrangeres på innendørsbanen under Bisletts tribuner, for 14. gang.

Løpet ble utsolgt dagen etter at påmeldingen åpnet 21. mai. Det er fortsatt mulig å selge plasser, men absolutt siste mulighet for endringer er 18.11. kl 22:00.

Det ser ut til at det endelige antallet startende blir 160 løpere. Med så mange deltagere er vi på det absolutt maksimale vi tror arenaen kan tåle, uten at de raskeste løperne blir alt for skadelidende.

NM:

Dere som skal delta i senior-NM og/eller veteran-NM må være medlem av en friidrettsklubb. Det er arrangøren som legger til «NM» i startlista. Ta kontakt hvis feil. Kan rettes fram til start.

VIKTIG:

Vær samarbeidsvillig – hele døgnet – og følg de regler og anvisninger som gis, så skal det gå greit å komme fram for alle uansett hastighet. Mer om dette senere i dette skrivet.

COVID19:

Dersom du er forkjølet (inkl. «vanlig» influensa) og/eller er usikker på om du har symptomer på Covid19 skal du holde deg hjemme. Det gjelder både deltakere og supportere.

Når dette skrives er smitten økende flere steder i Norge, men foreløpig planlegges det for arrangement på «vanlig måte» - men med mer omfattende bruk av bl.a. antibac enn tidligere. Benytt dispensere som er satt ut for maksimal håndhygiene.

TIDSSKJEMA:

LØRDAG 07:30	Bislett Stadion åpner dørene
LØRDAG 08:00	Startnummerutdeling
LØRDAG 10:00	Start
LØRDAG 16:00	Vi snur løpsretningen
LØRDAG 22:00	Vi snur løpsretningen
SØNDAG 04:00	Vi snur løpsretningen
SØNDAG 10:00	Sluttsignal og sluttmåling
SØNDAG 11:00	Premieutdeling Bislett24 inkl NM-medaljer og prestasjonsmedaljer

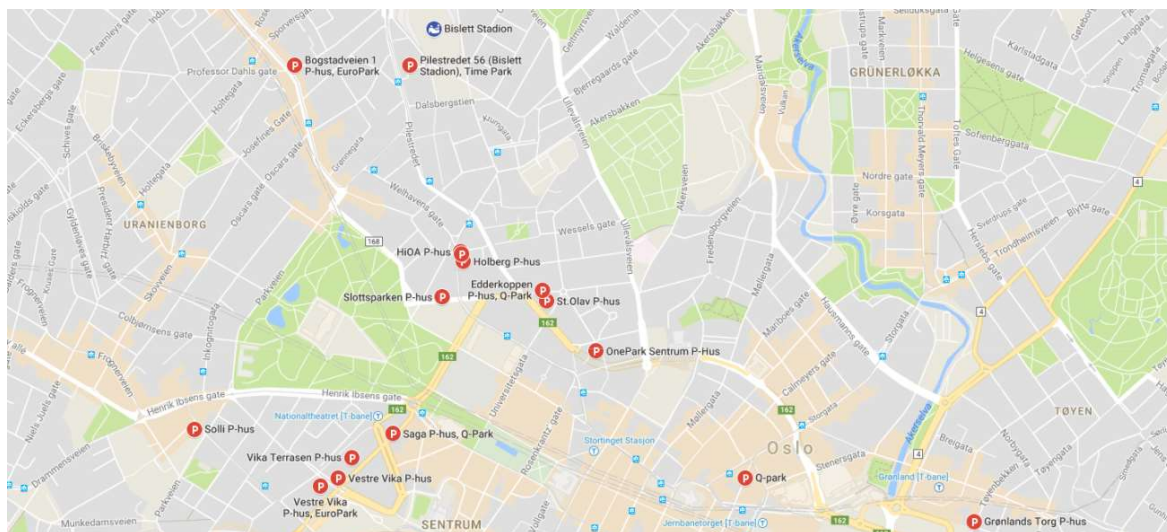
DELTAGERTRØYE:

Sammen med startnummeret får du også løpets deltagertrøye som i år er gråblå med løpets profil.



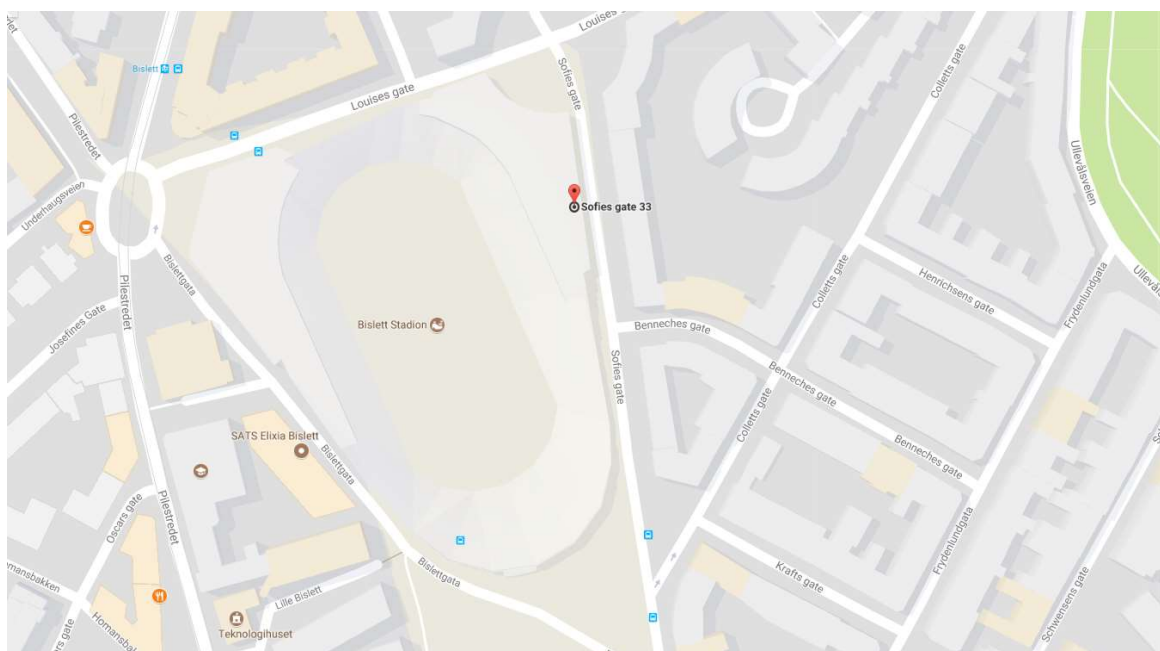
ADKOMST:

For de som kommer med egen bil anbefales å bruke et av parkeringshusene i nærheten. Se oversikt: [Parkering ved Bislett](#)



[Inngang](#) til innendørsbanen på Bislett er i Sofies gate selv om adressen er Louises gate 1. Inngangen er merket med Bislett24, og døren er åpen fra lørdag 07:30. Det er trapper (og heis) to etasjer ned til løpebanen med garderober og arenaområde.

Dette er også publikumsinngang.



STARTNUMMERUTDELING:

Startnummerutdeling finner sted i arenaområdet som møter deg ved ankomst til innendørsbanen. Det er ingen mulighet for etteranmelding eller overføring av startplass løpsdagen, denne muligheten avsluttes 18. november kl 22:00.

Hvis vi oppdager at noen løper på en annens startnummer vil vedkommende bli diskvalifisert. Dette gjelder også selv om det oppdages i ettertid.

CHIP

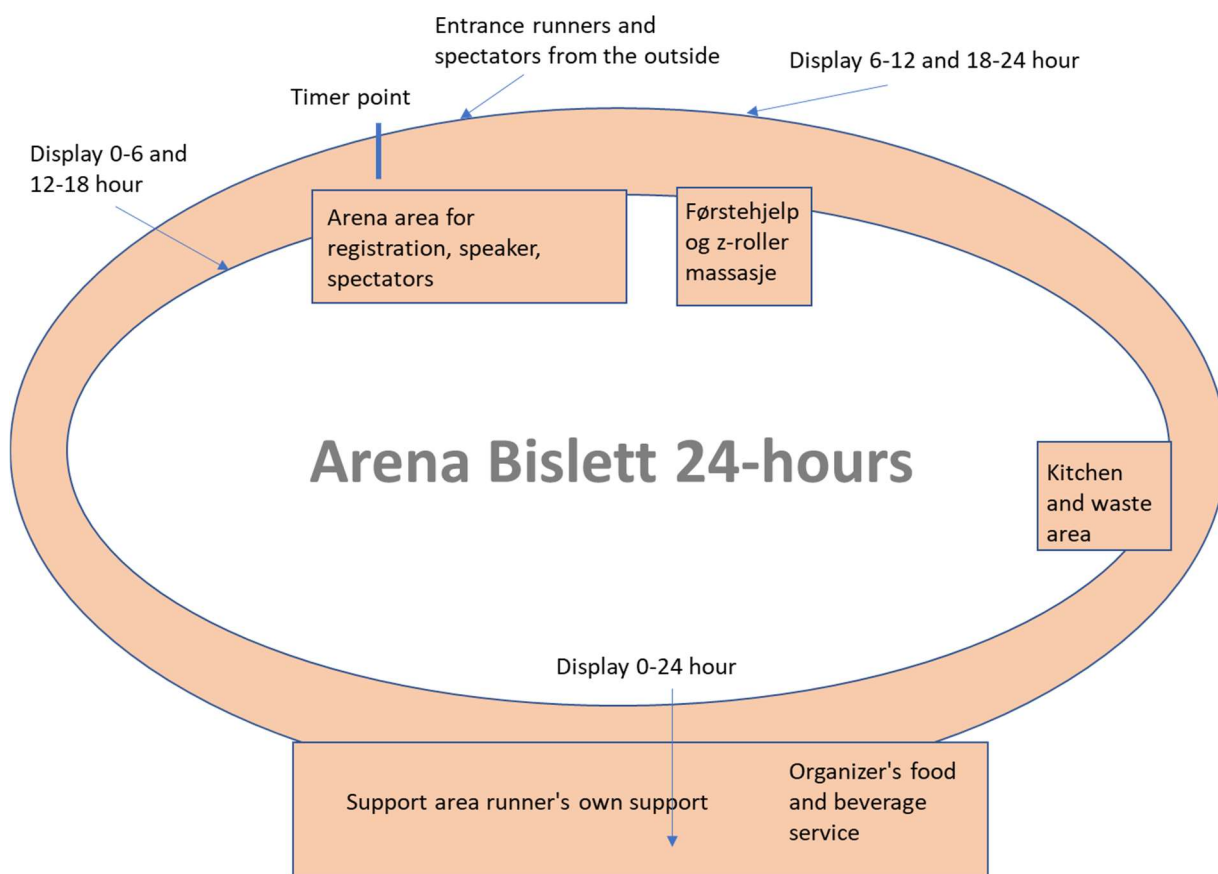
Alle løper med to stk chip festet til startnummeret. Startnummer skal være uendret, alltid i front og alltid synlig. Det er derfor ikke tillatt å brette eller klippe i startnummeret. Ødelegger du chipen så registreres ingen rundepasseringer.

VIKTIG: PÅRØRENDE-SKJEMA

Ved ankomst må alle deltagere fylle ut et pårørendeskjema før de kan hente ut startnummeret. Dette skjemaet er lagt med ved utsendelse av denne deltagerinformasjonen. Det blir også lagt ut på løpets hjemmeside.

Hvis du printer ut dette skjemaet og fyller det ut før ankomst vil startnummerutdelingen gå raskere.

ARENA:



GARDEROBER, OG TOALETTER:

Garderober og toaletter er i arenaområdet på den siden du kommer ned til løpebanene. Toalettene ryddes og vaskes minimum hver time. Vis hensyn dersom du må kaste opp, bruk heller søppelbøttene enn gulvet dersom du ikke rekker fram til toalettet.

VERDISAKER

Det er egne (60 stk) bokser for oppbevaring av verdisaker (lommebok, nøkler og andre småting) til venstre der du kommer ned i arenaområdet. Ta med egen hengelås dersom du ønsker å benytte en av disse (eller kjøp en hengelås i sekretariatet).

SUPPORTSONER:

Hovedområdet for løpersupport er i sprintsonen på motsatt side av der du kommer ned til løpebanene. Vi setter ut bord som kan benyttes av løperne og de som supporterer løperne. Det vil uansett ikke være nok bord til alle og den plassen som mange mener de trenger. Vær derfor generøs mot andre og del plass. Se også merking på bordene. Dersom du har med deg hjelper(e) så be de om å utøve den samme generøsiteten. Ta gjerne med et eget campingbord e.l. som kan settes opp bakenfor de andre bordene. De som kommer fredag kan ikke plassere ut egne ting i supportsonene før arrangøren har rigget klart og gir klarsignal, tidligst kl 20:00. Vent helst til lørdag morgen.

Arrangørens servicestasjon er i den ene enden av sprintsonen.

Det er ikke avsatt plass til support og egne depoter på inngangssiden. Følg arrangørens anvisning siden disse plassene er satt av til publikum, førstehjelp, massasje, tidtagere, display mv.

MAT OG DRIKKE:

Det vil alltid være et godt utvalg av mat og drikke på servicestasjonen.

MENY – ca tider:

14:00 Pasta med tomatsaus og kjøttboller (serveres hver for seg)

18:00 Kjøttsuppe og grønnsakssuppe

22:00 Pølser med lompe og grønnsakssuppe / buljong

22:30 Is

02:00 Smoothie

06:00 Havregrøt

Vafler og buljong/suppe tilgjengelig hele tiden

I tillegg vil det bli servert:

Vann, sportsdrikk*, kaffe, te, melk, Cola, Farris/Bris og Solo/Fanta

Brødmat med diverse pålegg

Diverse kjeks

Diverse salt snacks

Diverse smågodt

Diverse frukt.

Hvis du er snill og hyggelig kan det også hende vi serverer en klem og overøser deg med komplimenter!

*Winforce Carbo Basic Plus – nøytral smak

Spesiell mat:

Dersom du er avhengig av, eller ønsker helt spesiell kost, må du ta med dette selv.

Vegetarkost er ivare tatt ved at vi kommer til å servere maten - som pasta - tomatsaus - kjøttboller separat. Vi har derimot ikke mulighet til å ivareta ønske om f.eks. glutenfri mat og ulike behov for allergikere.

SUPPORTERE

Hjelpere, supportere, familie og venner har ikke adgang til arrangørens servicestasjon. Det er ikke lov for andre enn løperen selv å hente mat og/eller drikke fra servicestasjonen. Vi har heller ikke kapasitet til å servere andre enn de som deltar i konkurransen. Vær så snill å spre denne informasjonen til de som eventuelt skal hjelpe deg.

Bruk av strømkrevende kilder som vannkokere mv må dere avtale med arrangørene for å sikre at vi ikke overbelaster strømnettet. Vi har også i år bestilt 2 strømskap med ekstra stømuttak.

Vi vil etablere et veldig enkelt serveringstilbud for publikum og supportere i arenaområdet der du kom ned til løpebanen, men mest sannsynlig blir det bare tilgang til te og kaffe.

REGLER FOR LØPEBANEN:

Alle løpere har lik rett til å løpe eller gå innerst i den indre banen – dette gjelder uavhengig av fart eller posisjon i løpet. Passering skjer altså utenfor løperne i indre bane, selv om det medfører noen ekstra meter for de raskeste løperne i løpet av døgnet.

Viktig unntak: Dersom noen går ved siden av hverandre skal det alltid være en hel fri løpebane innenfor der de går og prater. Alle arrangører og deltagere har rett til å påpeke brudd på denne praksisen.

Arrangøren vil i tillegg dele ut advarsel og event diskvalifisere løpere som ikke følger anvisningene om å vise hensyn i løpebanen..

Det er kun løpere og arrangører som har lov til å bevege seg på løpebanen. Verken supportere, barn, foreldre eller andre har lov til følge løperen på banen eller å gi support på andre steder enn i servicesonen. Gjentatte brudd på dette fører til diskvalifikasjon. Likevel har selvsagt supportere lov å bevege seg langs yttervegg for å komme til supportsonen, og for å komme til toaletter og andre ærend i arenaområdet på garderobesiden.

Det er ikke tillatt for løpere å stoppe opp, sitte eller ligge ned på banen. Unntaket er selvfølgelig dersom løperen skulle være skadet.

TILSKUERE:

Alle som ikke er deltagere, supportere eller arrangører henvises til arenaområdet der man kommer ned til løpebanene. Det gjelder selv om det er løpernes familie. Men for all del; du må mer enn gjerne invitere venner og familie til å besøke arenaen for å heie på deg og de andre løperne. Bare fortell dem hvor de skal være.

24-TIMERS TV-SENDING

Venner og familie kan følge løpet via 24-timers TV-sending fra løpet – i regi av DirekteSport og Avisa Oslo. Det vil være 3-4 kameraposisjoner og eget studio.

Alle som abonnerer på en av de 80 Amedia-avisene eller Nettavisen kan følge sendingen. De som ikke er abonnenter kan tegne prøveabonnement for 1 krone (noen har også andre tilbud som f.eks. 49 kroner for 4 uker).

<https://amedia.no/tjenester/abonnement>

Gå inn jo før jo bedre og sjekk ut dette, så alt er klart til løpsdagen.

LØPETS GANG:

Starten vil være i arenaområdet der du kommer ned til løpebanene. Her vil også speaker være stasjonert, tidtaking skjer her, skjerm med løpende resultater finner du her og TV-studio vil også være i dette området.

Hver runde er 546 meter. Vær ekstra oppmerksom på at du ikke må gå fram/tilbake over tidtagermattene under løpets gang. Hvis du har passert toaletter eller annet, ikke gå tilbake men vent til neste runde. Unngå også å stoppe opp og prate ved tidtagermattene.

Vending hver 6. time skjer i umiddelbar nærhet av tidtagermattene. Vending blir grundig annonsert, det er bare å følge anvisningene så går det bra. Vær derimot oppmerksom på at dersom du er utenfor banen (hviler, på toalett e.a.) når løpsretningen snus, må du sjekke hvilken vei løperne løper når du er klar til å fortsette.

En viktig, eller den viktigste regelen er at alle skal oppføre seg høflig mot hverandre og mot alle som bruker av sin fritid for å hjelpe dere som løper.

For å gjøre arbeidet lettere ved servicestasjonen gjelder følgende regel; Det er ikke lov til å gripe verken mat eller drikke mens man løper. Vi har ikke tid til å rydde etter løpere som rett og slett bare griser. Det er heller ikke lov til å helle sportsdrikk eller andre sukkerholdige drikker på banen. Oppfør deg som om du var innendørs – for det er jo faktisk det du er.

Du kan altså spise og drikke mens du beveger deg i banen, men uten å søle!

Bruk søppelkasser (som det er mange av) til søppel. Vi blir sure når vi finner søppel på banen. Ikke kast kopper og annet søppel fra avstand – slipp det ned i kassene. Tro oss; du taper ikke noe tid på det.

Temperaturen er det lite vi får gjort noe med. Innendørsanlegget er ikke dimensjonert for så mange mennesker over så lang tid, men vi gjør så godt vi kan ved å åpne og lukke dører. Noen vil ha det varmere, mens andre vil ha det kaldere. Husk; de som hjelper deg skal også ha en «bra» temperatur. Ikke klag, men tilpass deg forholdene.

Det er ikke tillatt å løpe i bar overkropp.

Det er lov å bevege seg utenfor løpebanene for å hvile, ta imot support, gå på toaletter og i verste fall ta seg en blund der det måtte være mulig. Men, dette er en løpskonkurranse, så vi har ikke tilrettelagt noe spesielt for de som vil sove litt. Når man skal tilbake i løpet skal det skje på samme sted der man gikk ut av løpebanen.

SPESIELT OM SLUTTMÅLING:

Når speaker annonserer at tiden er ute etter nøyaktig 24 timer skal du stoppe umiddelbart, og vente der du er til sluttmålerne kommer. Du vil få beskjed når det er OK å forlate dette punktet. Dette kan medføre inntil 10 minutters venting, avhengig av hvor du befinner deg i løpebanen.

FØRSTEHJELP OG MASSASJE:

Norsk Folkehjelp vil være tilstede hele løpsdøgnet. De er tilstede for å ta seg av alvorlige skader. Er du i tvil om din egen eller en annen løpers helse så ikke nøl med å ta kontakt med Folkehjelpen eller en av arrangørene.

Vi har også massasje-team tilstede fra lørdag kl 20:00 til søndag kl 07:00 som kan utføre massasje eller skadeforebyggende hjelp. I tillegg vil vår hovedsponsor GetVital Sports og Zen Products være tilstede med z-roller (sofa) for at dere kan drive egenmassasje på stiv benmuskulatur.

Det er også satt fram to badevekter for å kontrollere vekt underveis.

SPEAKERTJENESTE:

Vi vil ha en eller to speakere til stede hele løpsdøgnet, men satser også på noen stille perioder. Lyden vil - dersom alt fungerer normalt - kunne høres i hele løpebanen. Først og fremst blir det musikk, hilsener til løperne og noe resultatservice.

HILSEN TIL LØPERNE:

Venner og familie som vil sende hilsener kan gjøre det til e-postadressen hlaurid@gmail.com fra klokken 10 løpsdagen og ellers under løpet. Ved stor pågang kan det ta lang tid før melding leses opp, og vi kan ikke garantere at alle meldinger blir lest opp.

MUSIKKØNSKER FRA LØPERNE:

Deltagerne kan sende spilleønsker til hlaurid@gmail.com før løpet, men heller ikke her kan vi love at vi kan oppfylle alle ønsker. Under løpets gang er det også lov å rope ut musikkønsker.

LIVE RESULTATER web og mobil:

Link til live res på nett vil komme i en nyhetssak på www.kondis.no og på løpets hjemmeside og facebookside senest dagen før løpet. I denne nyhetssaken vil også info om TV-sending og hilsninger bli lagt ut – slik at publikum finner dette på samme sted.

Du kan også laste ned appen «Ultimate LIVE» fra App.store (iPhone) og Google Play (Android).

PREMIEUTDELING OG PREMIER:

Premieutdeling er tidfestet til klokken 11:00. På grunn av sluttmåling og kvalitetssikring er det ikke mulig å gjennomføre dette tidligere.

Program for premieutdelingen:

- Årets Ultraløper 2020
- Premier til de tre beste kvinner og menn totalt.
- Klassevinnerpremier.
- Senior-NM medaljer.
- Veteran-NM medaljer



I tillegg vil alle som løper 150 kilometer (menn) eller 130 kilometer (kvinner) motta løpets gedigne prestasjonsmedalje.

Prestasjonsmedaljen deles ut i arenaområdet i nærheten av speakeren før eller etter den øvrige premieutdelingen.

Uttrekkspremier deles ut i arenaområdet i nærheten av speakeren før eller etter den øvrige premieutdelingen.

Premier ettersendes ikke.

RESULTATER:

I et timesløp eksisterer ikke uttrykket DNF. Når du har løpt én eneste runde (546 meter) har du et resultat. Dersom du avslutter før sluttsignal vil du få godskrevet alle hele runder du har løpt i ditt resultat.

Underveis i løpet kan du følge med på hvor langt du har løpt på en skjerm i speakerområdet, supportere og venner kan følge resultatene live på nett, og sluttresultater vil bli tilgjengelig på siden til Ultimate.dk, på løpets hjemmeside og på kondis.no.

Hver runde er altså 546 meter.

Banerekorden for menn er 257,606 km (Bjørn Tore Kronen Taranger 2015) og for kvinner 234,270 km (Therese Falk 2019).

Slik vil data på displayene vises med rangering totalt, NM og aldersklasse:

Ranking screen D_N (S1)						
Plasering	Løps	Km	Løst løp	Rank	NM	Age
61 Hallvard Enger - NOR	540	294.840	2:40	M 3		2
15 John F. Jahre - NOR	541	295.386	2:40	M 2	M 2	1
13 Siw Benonisen - NOR	539	294.294	2:40	K 2	K 2	1
7 Andrea Sandness - NOR	540	294.840	2:40	K 1	K 1	1
58 Torbjørn Os - NOR	540	294.840	2:40	M 3	M 3	1
14 Arild Thomassen - NOR	539	294.294	2:40	M 8		2
8 Trond Arne Liavik - NOR	540	294.840	2:40	M 3	M 3	1
2 Peter Jensen - DEN	540	294.840	2:40	M 3	M 3	1
74 Svein Kjetil Riska - NOR	540	294.840	2:40	M 3	M 3	1
161 Lars Bjørnbæk - NOR	543	296.478	2:39	M 1	M 1	1

NETTVERK:

Det kan være litt utfordrende med nettverk i arenaområdet. Wifi er forbeholdt arrangører. Deltagere, supportere og publikum er henvist til 3G/4G dekningen.

Vi setter opp en egen resultatskjerm på supportområdet ved sprintbanen slik at de som supporterer løperne lettere kan holde seg orientert om løpende resultater. Denne vil da vise løpernes passeringer en halv runde før de kommer til supportsonen.

TILBUD FRA VÅRE SAMARBEIDSPARTERE:

Getvital Nordic:

30% på Altra løpesko, Injinji løpesokker og Oofos restitusjonssandaler

Periode: 13.-27. november

Kode: 24bislett

Du bruker samme rabattkoden i begge butikkene:

- Altra og Injinji: <https://www.altrarunning.no>
- Oofos: www.oofos.no

Kondis:

100 kroner avslag på første års medlemskap, gjelder også halvårsmedlemskap.

Legg inn ambassadørkode: 133

Gå til www.kondis.no og trykk på «Bli medlem» - så ser du alle alternativene.

Zen Products:

Kjempetilbud på z-roller pro og z-roller lite
Bruk kode RUL på www.zenproducts.com/nb/
Pro: 3550,- (4990,-) Lite 1990,- (2990,-)

Massasjeteamet:

Utover behandling under selve løpet tilbyr terapeutene 15% rabatt på en behandling til alle deltakere i Bislett 24. Tilbudet gjelder én behandling hos hver terapeut fra nå og fremtil 10. desember.

Benytt rabattkode «Bislett24» ved bestilling.

Behandlingstilbud før, under og etter løpet

Vi har også i år med oss et behandlingsteam som vil være til stede fra lørdag kveld kl 20:00 til søndag morgen kl 07:00. Hos dem kan du få rask restitusjonsbehandling, oppkvikkende massasje og skadeforebyggende hjelp.

Behandlingsteamet består av:

Tom Eikelind

Massasjeterapeut
Flow Energy AS / Klinikkk Frogner



www.flowenergy.no



Klinikkk Frogner

www.klinikkkfrogner.no

Espen von Krogh

Massasjeterapeut og personlig trener
Stabil Helse AS



www.stabilhelse.no

Adrian Grønnslett

Massasjeterapeut
Korpusklinikken / Ryenklinikken



www.korpusklinikken.no



RYENKLINIKKEN

www.ryenklinikken.no

Cathrine Lorentzen

Nevrorefleksolog
Trening Uten Smerte



www.treningutensmerte.no

SKOREGLER

Skoene kan ha en maksimum såletykkelse på 40mm (på det tykkeste - også for ultraløp på bane), og kun én innebygget karbonplate. Dette er utøvers ansvar å ha på stell på startstrek og underveis ved et eventuelt skobytte. Stikkprøver kan bli foretatt.

[World Athletics Shoe Compliance List](#) (as at 29 Oct.pdf)

Se også:

<https://www.friidrett.no/praktisering-av-sko-reglene.pdf>



VELKOMMEN:

Velkommen til Oslo og legendariske Bislett 20.-21. november.

Har du spørsmål om arrangementet kan du sende en e-post til løpsleder, og er det ting av allmenn interesse vil vi ta med det i et senere nyhetsbrev eller e-post til alle deltagere.

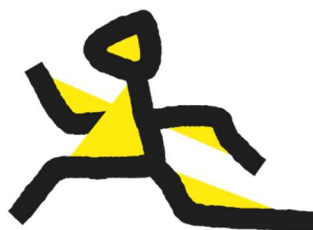
Benytt gjerne løpets [diskusjonsside på facebook](#), den er for dere løperne.

Vi ønsker deg lykke til med treningen de siste dagene, og vi skal gjøre det vi kan for å hjelpe deg å oppnå dine mål.

Hilsen fra oss i Romerike Ultraløperklubb

Olav olav@samgla.no

Neste år (2022) arrangeres løpet 26.-27. november



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB