



SPONSORER:



Klinikk Frogner

Deltagerinformasjon

16. Bislett 24-timers 25.-26. november 2023

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 tre uker igjen til «årets lengste julebord» som arrangeres på innendørsbanen under Bisletts tribuner, for 16. gang.

Løpet ble utsolgt mindre enn to timer etter at påmeldingen åpnet 1. mai. I år er også lista over løpere som ønsker å kjøpe plass lenger enn noensinne.

Det er fortsatt mulig å selge plasser, men absolutt siste mulighet for endringer er 22.11. kl 22:00. Se instruks på løpets hjemmeside, der du også finner liste over de som ønsker å kjøpe plass.

Vi forventer 160 løpere på startstreken, selv om lista per nå viser noen flere. Med så mange deltagere er vi på det absolutt maksimale vi tror arenaen kan tåle, uten at de raskeste løperne blir alt for skadelidende.

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.

FORKJØLET/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.

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

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 22. 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.

DELTAGERTRØYE:

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



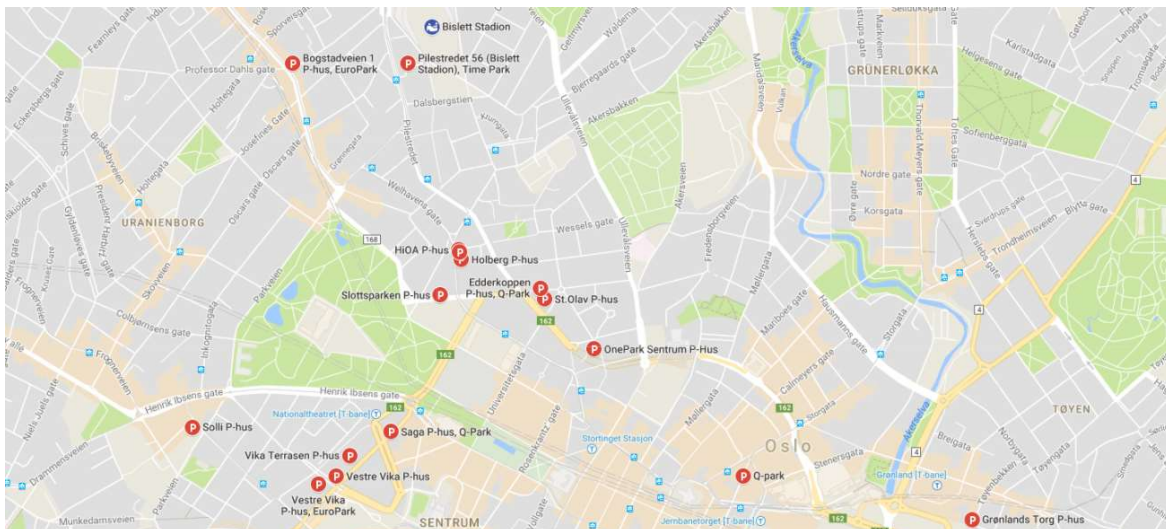
VIKTIG: PÅRØRENDE-SKJEMA

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. Legg merke til spørsmålene om å være fysisk skikket.

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

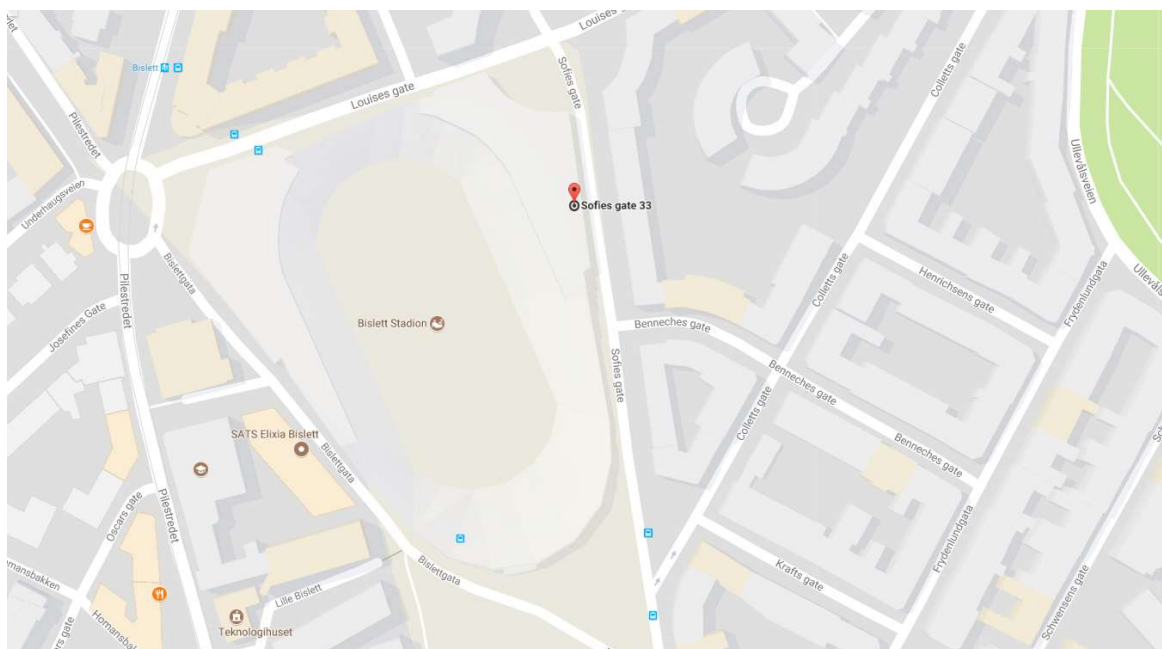
ADKOMST:

For de som kommer med egen bil anbefales å bruke et av parkeringshusene i nærheten. Google: Parkering ved Bislett

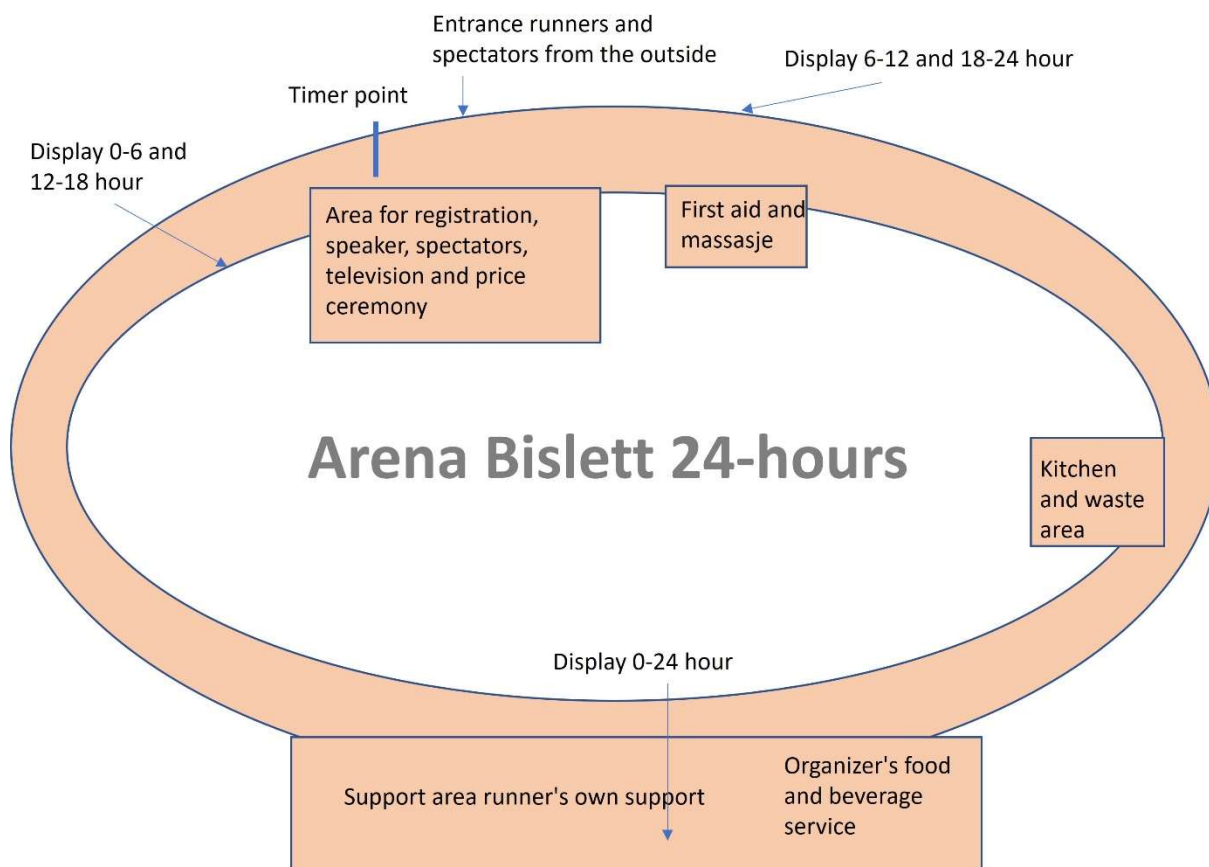


Inngang til innendørsbanen på Bislett er i Sofies gate selv om adressen er Louises gate 1. Inngangen er merket med Bislett24, og døren er åpen fra lørdag 07:30. Det er trapper (og heis) to etasjer ned til løpebanen med garderober og arenaområde.

Dette er også publikumsinngang.



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.

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 helper(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, og forutsatt at arrangørene fortsatt er tilstede. 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 andre 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!

* PurePower Carbo Race energidrikk m/elektrolytter

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 og arrangørene. Vær så snill å spre denne informasjonen til de som eventuelt skal hjelpe deg.

Bruk av strømkrevende kilder som vannkokere mv kan tilkobles to strømskap med ekstra strømuttak.

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..

Supportere 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 løpebanen. Unntaket er selvfølgelig dersom løperen skulle være skadet.

TILSKUERE:

Alle som ikke er deltagere, supportere eller arrangører henvises til arenaområdet der man kommen 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 Avis Oslo og formidlet på DirekteSport. 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, mer info om dette kommer på løpets hjemmeside og facebookside.

Link til de fire sendingene som fyller døgnet (lørdag morgen, lørdag kveld, natta, søndag) vil komme på løpets hjemmeside og facebookside.

Bruk helst linken du finner på Avis Oslo sin side, da får du også se alt tilleggsstoff i form av reportasjer mv.

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 546,5 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.

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.

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 10-15 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.

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

SPEAKERTJENESTE:

Vi vil ha en speaker til stede hele løpsdøgnet, Henning de første 23 timene, Stig Ande siste timen.

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. Hilsninger via andre kanaler kan du ikke forvente blir fanget 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:

- Premier til de tre beste kvinner og menn totalt.
- Klassevinnerpremier.
- Uttrekkspremier.



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, under 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 og i supportsonen. Familie 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 546,5 meter.

Banerekorden for menn er 264,887 km (Allan Hovda 2021) og for kvinner 261,170 km (Therese Falk 2021).

Slik vil data på displayene vises med runder, resultat, siste runde, passering:

Ranking screen D_N (S1)						
Runner	Laps	Km	Last lap	Rank	NP	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 Bjørbæk - 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 4G/5G 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.

SKOREGLER

Til ultraløp tillates alle såletrykkelser – men med kun én innebygget karbonplate. Dette er utøvers ansvar å ha på start og underveis etter et eventuelt skobytte. Stikkprøver kan bli foretatt.

Se info på Norsk Friidrett: <https://www.friidrett.no/nyhet/2022/world-athletics-har-innfort-nye-skoregler/>



VELKOMMEN:

Velkommen til Oslo og legendariske Bislett 25.-26. november.

Bruk alltid e-post ved henvendelser til arrangøren

Har du spørsmål om arrangementet kan du sende en e-post til løpsleder. Meldinger via andre kanaler kan vi ikke garantere at vi klarer å fange opp.

Denne deltakerinfoen og evt. senere nyhetsbrev vil også bli å finne på løpets hjemmeside.

Benytt gjerne løpets diskusjonsside på facebook, den er for dere løperne:

<https://www.facebook.com/groups/2613415095381329/>

Vi ønsker deg lykke til med treningen de siste ukene og 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 (2024) arrangeres løpet 23.-24. november



ROMERIKE ULTRALØPERKLUBB

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

Facebook: www.facebook.com/Bislett24

Arrangør: Romerike Ultraløperklubb www.romerikeultra.no

[Deltakerdatabase](#) (Alle deltakere 2006-2022, flest løp, flest kilometer mv.)

