



## Deltakerinformasjon 2024

**Utarbeidet 12. juni ... følg med på løpets hjemmeside for evt. nye meldinger.**

**Oppdatert deltakerinfo kommer dersom det er store eller viktige endringer.**

- RPL50 hjemmeside: <https://www.romerikeultra.no/next/p/19024/romeriksasen-pa-langs>
- RPL50 på facebook: <https://www.facebook.com/RPL50>
- RaceTrackers RPL-side: <https://racetracker.no/events/2024/romeriksasen-pa-langs>

### **Utsolgt med 350 påmeldte**

Løpet har vært utsolgt siden slutten av april.

Plasser til salg omsettes fortløpende...

Vi har altså tilrettelagt for salg av startplass.

Siste frist for endring av navn er onsdag 26. juni kl 23:59).

INGEN får løpe på annens navn. Om det oppdages i etterkant blir løperen diskvalifisert. Vi MÅ vite hvem som befinner seg i løypa.

Vi forventer i overkant av 300 løpere på startstreken. Klokka starter samtidig for alle, startmattene er for å registrere hvem som har startet. Finn din forventede plass i startfeltet.

### **Startnummer:**

Startnummer og bagtags (til returbagasje fra start) samt sikkerhetsnåler deles ut på Veståsen skole løpsdagen fra 07:30. Rest startnummerutdeling ved start fra 09:30.

### **Buss:**

Har du husket å bestille bussplass til start? Du kan fortsatt gå inn på den linken som fulgte med bekreftelsen du fikk og bestille bussplass (og evt drikkekopp). Siste endring onsdag 26. juni 23:59.

Dersom du har bestilt bussplass – men likevel blir kjørt til start, er vi glad for å få beskjed. Vi har flere år sendt tom buss tilbake uten oppdrag.

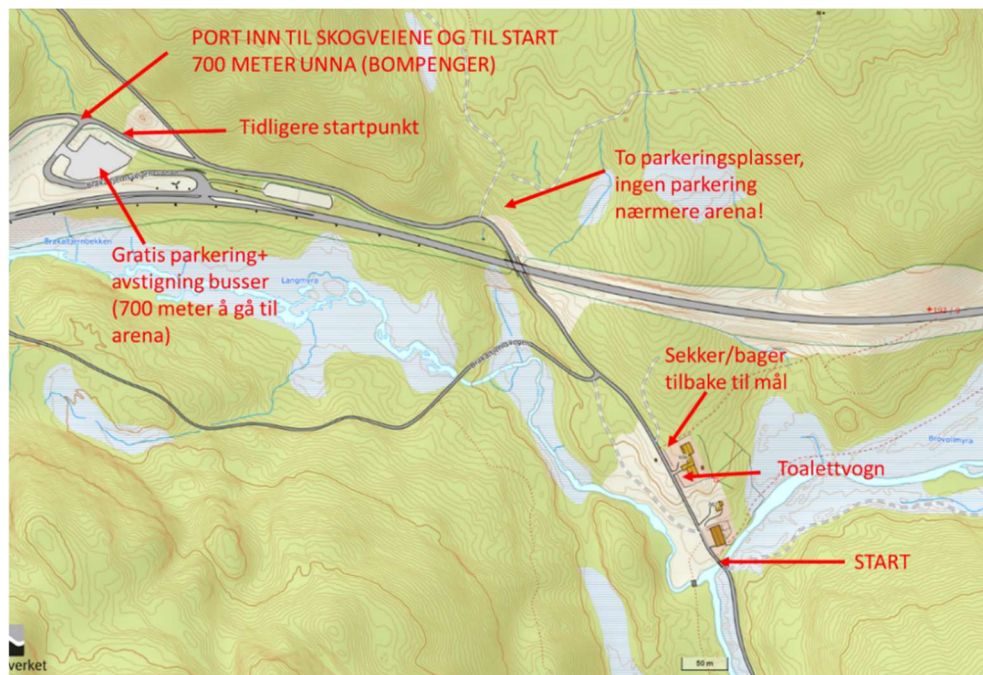
Bussavgang er satt til 08:45, men bussene reiser fortløpende etter hvert som de fylles opp fra 08:30.

### Bagasje tilbake til mål:

Bagasje som dere har med til start, og som skal fraktes tilbake til mål, må merkes med en av de selvklebende etikettene dere får sammen med startnummeret. Det som skal tilbake til målarena må legges i én sekk eller bag og leveres ved bussen som står ved skistua.

### Startarena:

Starten er ved til Brovoll skistue. Bussene slipper av deltakerne ved parkeringen der veien går ned til skistua (unntatt bussen som skal frakte sekker mv tilbake til målarena). 700 meter å gå. De som kommer i egen transport kan parkere gratis utenfor gjerdet, eller betale bompenger og parkere på plassene 300 meter fra arena. NB: Legg inn Brovoll utfartsparkering ved søk på Google maps. Dersom du legger inn Brovoll skistue blir du sendt videre til Roa og en skogsvei tilbake.



Brovoll skistue. Start ved broa i bakgrunnen. Bagasjeinnlevering der bilen står. Toalettvogn ved det borteste bygget.

### Vær og løypeforhold:

Det er betydelig våtere i terrenget enn de foregående årene (rapport fra treningstur 8. juni). Vi håper selvsagt på bra opptørking de siste tre ukene. Uansett er det muligheter for å bli både våt og gjørmete på bena. Det var noen vindfall i området 3-10 km og 22-25 km. Kanskje blir dette ryddet av DNT innen løpsstart.

Du kan sjekke yr.no for lokalt værvarsel løpsdagen: <https://www.yr.no/nb/v%C3%A6rvarsel/daglig-tabell/1-86424/Norge/Akershus/Nannestad/R%C3%A5sj%C3%B8en>

### Tidsskjema løpsdagen:

- 07:00 Garderober åpner
- 07:30 Startnummerutdeling Veståsen skole
- 08:45 Busser til start 08:30-08:45
- 09:30 Backup startnummerutdeling på startarena
- 10:00 Start Brovoll skistue
- 11:15 Teten kommer til mat- og drikkestasjon 15 km
- 12:45 Teten kommer til mat- og drikkestasjon etter 33 km
- 13:30 Cutoff 1. matstasjon (3:30)
- 14:00 Målgang for de raskeste
- 15:00 Premieutdeling topp 3 herrer
- 16:00 Premieutdeling topp 3 kvinner
- 17:30 Cutoff 2. matstasjon (7:30)
- 19:30 Noe nedrigging av arena før siste 8-10 løpere er i mål
- 21:00 Siste målgang? (+sluttpatrulje)
- 22:00 Målet stenger

### Arena mål:

Løpsarena er ved Veståsen skole i Gjerdrum: <https://www.gjerdrum.kommune.no/tjenester/skole-og-oppvekst/skolene-i-gjerdrum/vestasen-skole/>

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



### Offentlig transport:

Buss 400 fra Oslo Lufthavn 06:51 stopper ved Veståsen skole 07:17.

Buss 400 fra Oslo Bussterminal 06:22 stopper ved Veståsen skole 07:15.

### Med bil til Veståsen skole:

Skolens adresse: Fjellvegen 40, 2022 Gjerdrum

### Løype:

Løypa er GPS-målt til så vidt over 50 km (varierer med ulike klokker)

- 38 km sti hvorav 15 km teknisk sti, 6 km seterveg og 2 km myr

- 12 km grusvei, hovedsakelig «mykt» underlag på lite trafikkerte skogsbilveger.

Nytt 2022: Løypa ble noe endret siste 5 km for at løypa igjen skal bli 50 km, kart og spor til oppdatert løype finner du også i høyre marg på løpets hjemmeside (med mobil må du bruke breddeformat).

GPX-fil 2022:

<https://blocontent.blob.core.windows.net/files/200000195/1813/2024/6/13/gpx-fil-2022.gpx>

Løypekart:

<https://blocontent.blob.core.windows.net/files/200000195/1813/2023/6/7/kart-2023.pdf>



**Delvis service, delvis egensupport:**

Det er mat-/drikke og servicestasjoner ved 15 og 33 kilometer. Her vil det også være mulig å fylle drikkesekkene med vann. Annen drikke er kun beregnet til å drikke på stedet.

På de to matstasjonene kan dere også ta imot support av andre, men utover dette er det ikke lov å ta imot 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.

Det er mye beitedyr i området, så du bør ikke ta vann fra de minste bekkene dersom du planlegger å etterfylle drikke utenom servicestasjonene.

**Servicestasjon 1 etter 15 km:**

Drikke: Vann, sportsdrikk (PurePower Carbo Race energidrikk Citrus), cola, farris.

Drikke serveres av arrangørene i din egen medbragte drikkekopp, vi benytter altså ikke engangskrus. Hjelp til etterfylling av drikkeposer (kun vann). Det er også selvbetjente tappekraner for vann.

Mat: Smurte brødsiver med salami, leverpostei eller syltetøy, oppskåret frukt (banan, appelsin), potetgull, salt kjeks og smågodt.

**Servicestasjon 2 etter 33 km:**

Samme som på stasjon ved 15 km.

**Spesiell mat:** Dersom du er avhengig av, eller ønsker helt spesiell kost, må du ta med dette selv. Vegetarkost er ivaretatt, men vi har ikke mulighet til å ivareta ønske om f.eks. glutenfri mat og ulike behov for allergikere.

**Mål:**

Drikke: Cola, farris, vann, kaffe

Mat: Betasuppe med pølsebiter, grønnsakssuppe, vafler, melon.

Drikke (unntatt kaffe) serveres av arrangørene i din egen medbragte drikkekopp, vi benytter altså ikke engangskrus.

**Sikkerhet:**

Alle må ha med seg egen mobiltelefon.

Røde Kors hjelpekorps er i løypa med førstehjelpslag i tillegg til minst en person ved mål før ATV-laget kommer dit. De har altså en ATV ved behov for å frakte løpere ut av terrenget. Ved behov for hjelp, ring arrangørens telefonnummer 901 72 776. Dette nummeret skal dere legge inn på den medbragte mobiltelefonen før start, så hvorfor ikke gjøre det med det samme.

Hvis noen har med annen mobil enn nummeret oppgitt ved påmelding må dette varsles til arrangør. Mobilen bør være avslått hvis du ikke er sikker på at du har tilstrekkelig batterikapasitet, men slå på mobilen om du tror det er grunner til at du skal bli oppringt (f.eks. kraftig feilløping slik at du kommer bak sluttpatruljen).

Det vil være en sluttpatrulje på to personer som følger etter siste løper (og som også tar ned merkingen). Våre mannskaper på matstasjonene vil også formidle hjelp ved behov.

**Hva gjør du ved brutt løp?**

Det er løperen selv som må sørge for å komme til arena eller hjem ved brutt løp, men husk å varsle arrangøren!

I praksis betyr det at du, så sant du klarer, må komme deg til nærmeste lovlig kjørbare vei. Ved skade kontaktes arrangør, evt mannskaper langs løypa.

### Merking og GPS:

Løypa er veldig godt merket hele veien. Se mer om løypa lenger opp i dette dokumentet.

I tillegg til hundrevis av gul/svarte skilt i ca A5-størrelse, med pil pekende i aktuell løpsretning, vil det bli brukt merkebånd med klubbens logo og i klubbens farger på den ene side. Vi bruker også noe hvit spray i veikryss.



Skiltene og båndene er satt opp der det er behov, men i områder uten løypekryss og der løypa er udiskutabel er det mindre merking, men fortsatt veldig godt merket. Stipartiene unntatt siste 5 km følger blåmerket sti, og der vil også blåmerkingen være til hjelp.

Dere treffer på kilometermerking hver 5. km, men dette er å betrakte som omtrentlig distanse.

Det er også stoppskilter på steder det er fare for feilløping, spesielt der man lett kan være uoppmerksom på at løypa tar av fra vei og inn på sti.



# 350 Audun

BUSS 08:45 START 10:00

29. juni 2024

Tidtaking levert av racetracker.no

## Startnummer med chip:

Startnummeret – med tidtagerchip på baksiden - 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. Altså: **Ikke startnummer på ryggen/sekken.**

STARTNUMMERET MÅ IKKE BRETTES!!

Chip er nødvendig for å få registrert mellomtider, for å gi forvarsling til speaker og for å gi deg korrekt tid i mål.

## Resultater og mellomtider:

Det blir antagelig ingen omtaler på løpets [hjemmeside](#), [facebookside](#) eller [kondis.no](#) før neste dag, altså søndag 30. juni.

Vi skal prøve å få til en del løpende oppdatering på facebook, men kan ikke love noe.

Resultatene legges ut fortløpende på [RaceTracker's RPL50-side](#) med link også til løpets hjemmeside.

Mellomtidene tas ikke nøyaktig ved matstasjonene pga dårlige signaler på disse punktene:

CP 1 er etter 14 km (altså noe før første matstasjon).

CP 2 er etter 33 km (altså noe før andre matstasjon).

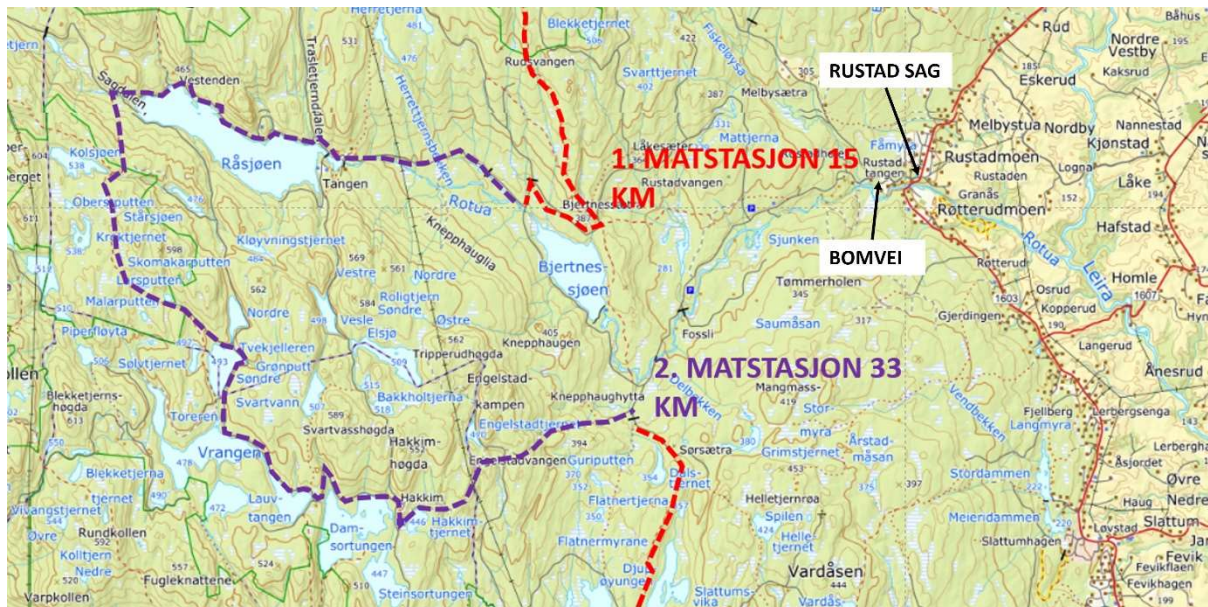
CP 3 passerer dere etter 47 kilometer + forvarsling 300 meter før målgang.

### «Publikum»:

Dersom noen har med seg venner eller familie som ønsker å se løperne underveis er det gode muligheter til dette. Med utgangspunkt fra en og samme vegbom i Nannestad kan dere kjøre bil inn til løypa ved 15 km og 33 km, se kart nedenfor der den rød- og blåprikkete streken er løypa.

Du må parkere 300 meter unna CP 2 – god plass ved infotavler i veikrysset.

Søk på «Rustadvegen, 2030 Nannestad» om du vil finne Rustad sag på GPS, se også [HER](#)



### 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.

Den andre siden på medaljen finner du løpets logo i 3D-utgave.

I tillegg er det premier (terrengsko fra Altra) til de tre beste kvinner og menn og glasspremier til alle klassevinnere.

Det trekkes også ut noen gavepremier fra våre samarbeidspartnere, blant annet 2 par Altra terrengsko.

Premieutdeling 15:00 topp 3 herrer  
16:00 topp 3 kvinner (deretter fortløpende for senere klassevinnere).

Løpet teller med til ultraløpsutmerkelsen «Ultraløpsfatet» som kan kjøpes av Kondismedlemmer som fullfører tre terminfestede norske ultraløp samme sesong.



**Samtykke:**

Ved påmelding samtykket du til at ditt navn vil bli offentliggjort i start- og resultatlistene. Disse inneholder også opplysninger om aldersklasse og eventuell klubb- eller stedstilhørighet.

Ved påmelding samtykket du også til at bilde av deg kan bli lagt ut på arrangementets hjemmeside, facebookside og Instagram samt i pressen ellers.

**Vis hensyn og vern om dyr og natur:**

Løpet følger blåmerkede turløyper, blant annet deler av Jotunheimstien og Rondanestien, og går også gjennom tre naturreservater «Snellingsrøysene», «Rudskampen» og «Oberstputten-Piperberget». Vis hensyn dersom dere tar igjen eller møter turgåere.

Det er mye ku og sau på beite, spesielt på de første 15 kilometerne. Vær hensynsfull også med disse.

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

## *Velkommen til Romeriksåsen 29. juni*

Da gjenstår det i denne omgang bare å ønske dere alle velkommen til en fin dag i Romeriksåsen lørdag 29. juni. Vi i Romerike Ultraløperklubb skal gjøre så godt vi kan for at dere blir fornøyd.

Lurer du på noe?

Ta kontakt med Olav på 901 72 776 eller enda bedre; send e-post til [olav@samgla.no](mailto:olav@samgla.no)

**VÅRE SPONSORER:**

**Klinikk Frogner**