SPONSORER:

Deltagerinformasjon

19. Bislett 24-timers 21. - 22. november 2026

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 to uker igjen til «årets lengste julebord» som arrangeres på innendørsbanen under Bisletts tribuner, for 19. gang.

Nesten syv hundre registrerte seg til loddtrekningen om de 150 plassene som var tilgjengelig, i starten av mai. De som ble trukket ut hadde 24 timer på å bruke muligheten til å melde seg på løpet. I ettertid har jakten på plasser til salgs vært stor.

Vi håper selvfølgelig at dere alle stiller til start, men skulle noe komme i veien minner vi om at det fortsatt er mulig å selge plassen, men absolutt siste mulighet for endringer er søndag 15. november kl. 23:59. Se instruks på løpets hjemmeside, der du også kan sette deg på liste over «Plasser til salgs»

Vi forventer 162 løpere på startstreken. Med så mange deltagere er vi nært det absolutt maksimale vi tror arenaen kan tåle, uten at de raskeste løperne blir altfor 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. Legg spesielt merke til at det er satt en begrensing på hvem som kan oppholde seg i supportersonen. Det står mer om dette i et eget punkt under.

Forkjølet/syk

Dersom du er forkjølet eller syk (inkl. «vanlig» influensa) skal du holde deg hjemme. Det gjelder både deltakere og supportere.

Politiske markeringer

Vi tillater ikke politiske markeringer på arenaen.

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 15. november kl. 23:59.

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

Viktig: Egenerklæringsskjema

Ved ankomst må alle deltagere fylle ut et pårørendeskjema før de kan hente ut startnummeret. Dette skjemaet er lagt med utsendelse av denne deltagerinformasjonen. Det blir også lagt ut på løpets hjemmeside. Legg merke til spørsmålene om å være fysisk skikket.

Egenerklæringskjema

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

Deltagertrøye

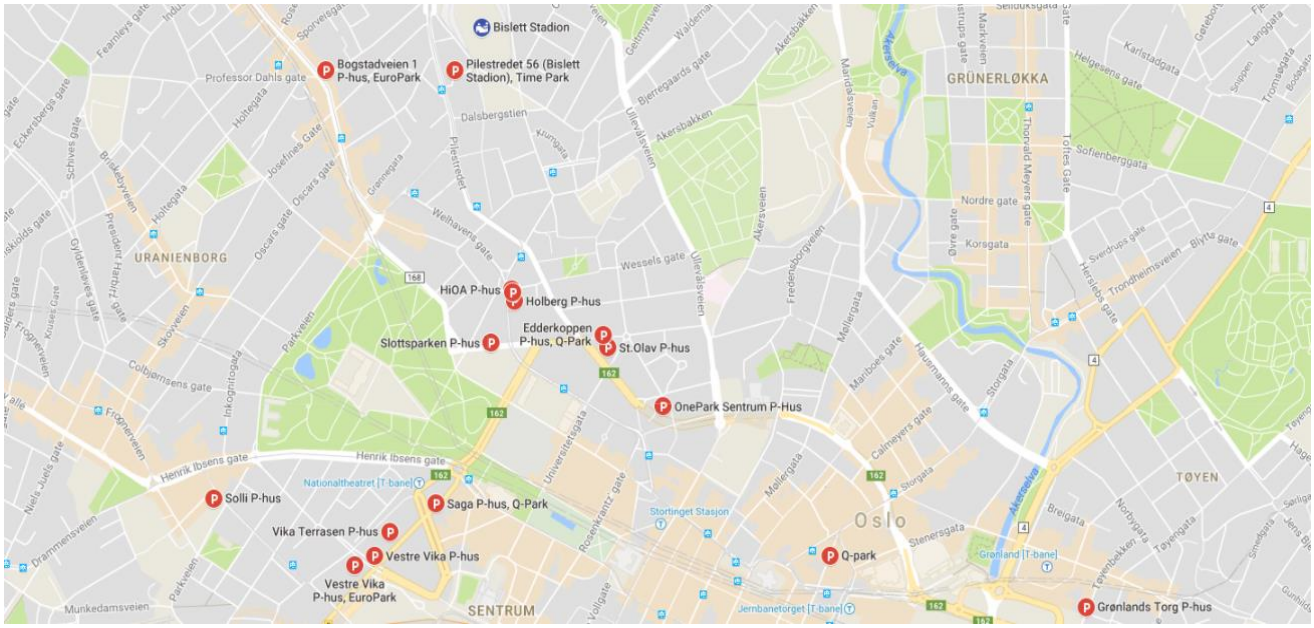
I forbindelse med påmeldingen var det mulighet for å kjøpe løpets deltakertrøye for 325 kroner. Disse får dere utdelt ved startnummerutdelingen. Eventuelt restlager selges for 325 kroner etter start og fram til premieutdelingen dagen etter (vipps # 12177).



Finn fram til Bislett stadion

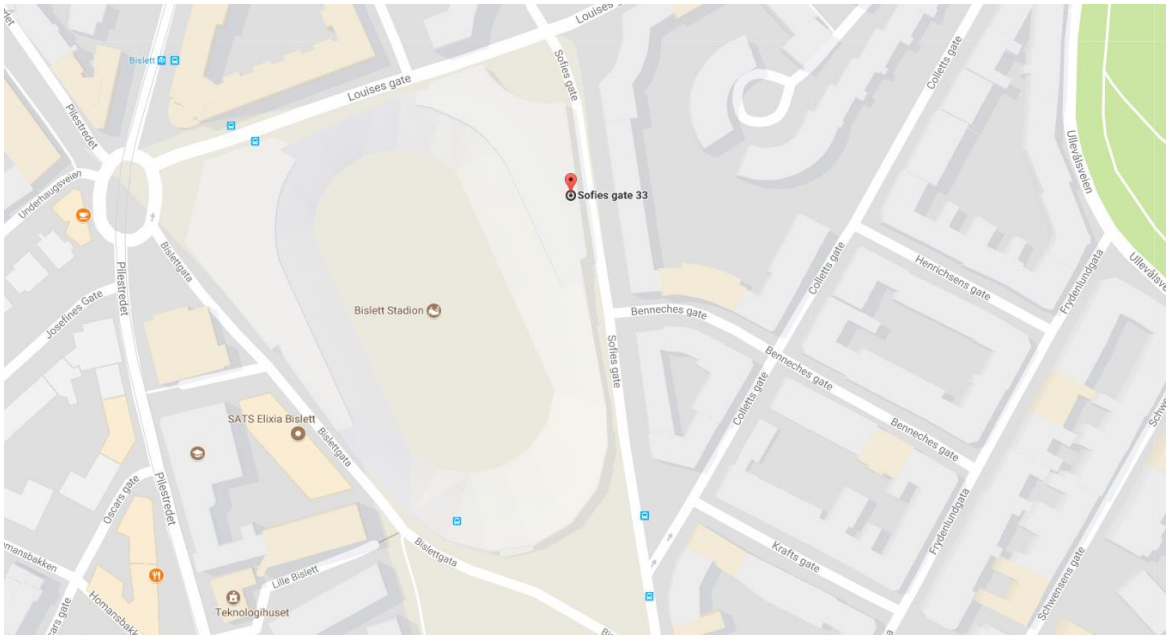
Obs. Vær oppmerksom på at det ikke går T-bane gjennom Oslo sentrum fra torsdag 19. november til og med søndag 22. november, på grunn av at Sporveien skal teste nytt signalsystem.

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

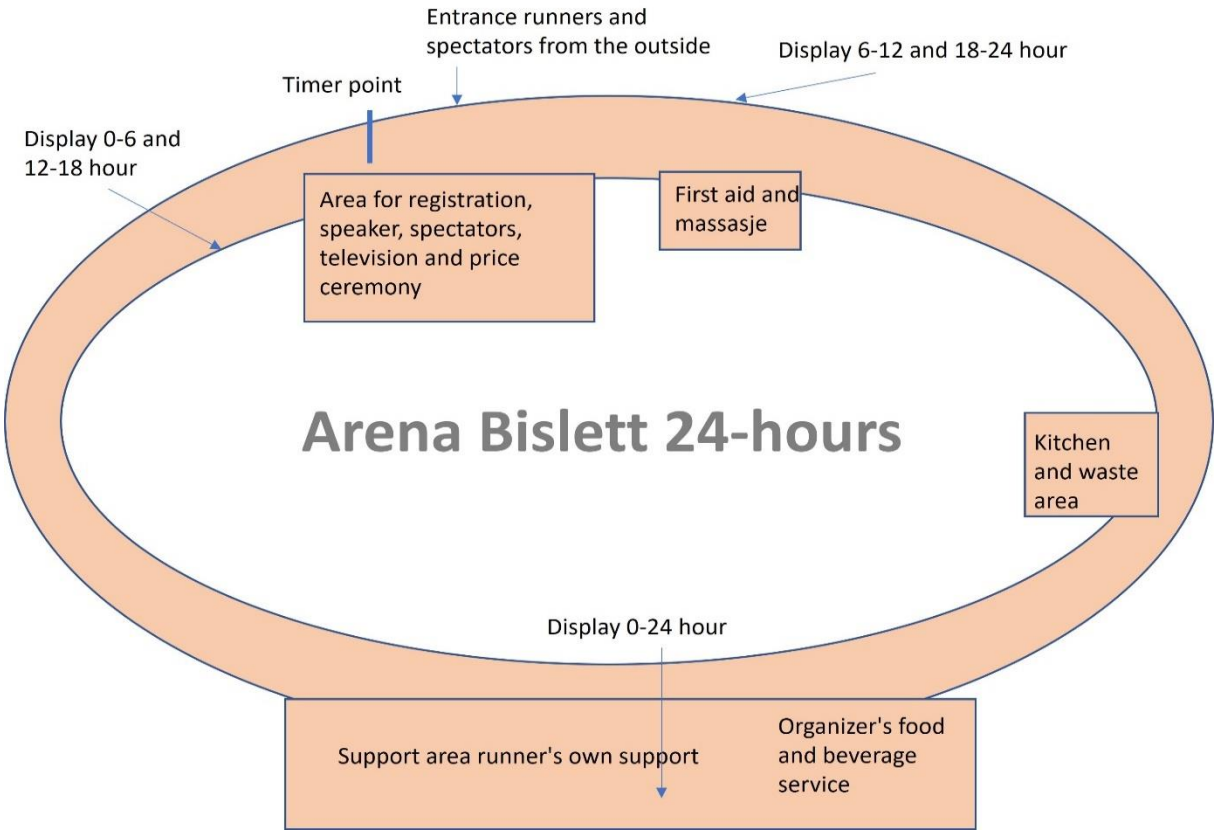


Inngang til innendørsbanen på Bislett er i Sofies gate selv om adressen er Louises gate 1. Inngangen er merket med Bislett24, og døren er åpen fra lørdag 07:30. Det er trapper (og heis) to etasjer ned til løpebanen med garderober og arenaområde.

Dette er også publikumsinngang.


Louises gate
Sofies gate
Sofies gate 33
Bislett Stadion
Bislettgata
Pilestredet
Josefines Gate
Underhaugsveien
Colletts gate
Ullevålsveien
Henrichsens gate
Frydenlundgata
Benneches gate
SATS Elixia Bislett
Oscars gate
Lille Bislett
Teknologihuset
Krafts gate
Schwensens gate

Arena


Entrance runners and spectators from the outside
Display 6-12 and 18-24 hour
Timer point
Display 0-6 and 12-18 hour
Area for registration, speaker, spectators, television and price ceremony
First aid and massasje
Arena Bislett 24-hours
Kitchen and waste area
Display 0-24 hour
Support area runner's own support
Organizer's food and beverage service

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

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. Minner om at support skal skje bak bordene ikke ute i løpebanen.

De som kommer fredag kan ikke plassere ut egne ting i supportsonene før arrangøren har rigget klart og gir klarsignal, tidligst kl.19:00, og forutsatt at arrangørene fortsatt er til stede. Vent helst til lørdag morgen.

OBS, nytt av året! Det er trangt om plassen bak bordene, og vi ønsker å sikre så god plass som mulig for løperne og de som gir support. Fra og med i år setter vi derfor en begrensning på hvor mange hjelpere (el. venner og familie) hver løper kan ha med seg i supportsonen. Hver løper kan maksimalt, og til enhver tid, ha kun to personer til support under løpet. Vi vet det er veldig hyggelig med besøk av familie og venner, men de kan ikke oppholde seg i supportsonen.

Vi vil tilrettelegge en passasje gjennom supportersonen som sikre at løpere kommer lett til og fra sin plass. Plassen må holdes åpen og helt fri for bagger, bord og stoler. Dette er også av sikkerhetsmessige årsaker om en nødsituasjon oppstår.

Arrangørens servicestasjon er i 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, *FUEL OF NORWAY energidrikk m/elektrolytter*, kaffe, te, melk, Cola, Farris/Bris og Solo/Fanta. Brødmat med diverse pålegg, ulike typer kjeks, salt snacks, smågodt og frukt.

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

Spesiell mat
Dersom du er avhengig av, eller ønsker helt spesiell kost, må du ta med dette selv. Vegetarkost er ivaretatt 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. Arrangøren setter også fram vannkokere/vann.

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.

Det er ikke tillatt å løpe i bar overkropp.

Alle sko med maks 40 mm sålehøyde og maks en karbonplate, er tillatt under løpet.

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.

Filming mens du løper

Filming mens du løper skal bare skje på en slik måte at det ikke hindrer de andre løperne. Bruk av selfiestang er ikke tillatt.

Det er ikke tillatt for noen å følge løperne og ta opp film i løpebanen, uten at dette er avtalt med arrangøren på forhånd.

Arrangøren vil i tillegg dele ut advarsel og eventuelt diskvalifisere løpere som ikke følger anvisningene om å vise hensyn i løpebanen. Supportere kan bli bortvist.

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 de som gir support til løpere lov å bevege seg langs yttervegg for å komme til supportsonen, og for å komme til toaletter og andre ærend i arenaområdet på garderobesiden. GÅ MOT LØPSRETNINGEN.

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 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.

Media

DirekteSport – som er tilgjengelig via over 100 norske aviser – har også i år 24-timers TV-sending fra løpet. Mer info om dette vil komme på løpets hjemmeside og Facebookside.

Kondis.no vil som alltid dekke løpet med forhåndsomtale og reportasjer under og etter løpet.

Samuel Hafsahl er også i år vår fotograf som vil bidra med masse bilder tilgjengelig for deltakere og presse.

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 media 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 chip festet til startnummeret. Startnummeret 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. Hvis du setter deg ned i indre bane, må du regne med å måtte flytte på deg, for at vi skal få gjort målingen. Sett deg derfor heller ned midt i banen eller på ytre bane. 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 til stede hele løpsdøgnet. De er til stede for å ta seg av alvorlige skader. Er du i tvil om din egen eller en annen løpers helse ikke nøl, ta kontakt med Folkehjelpen eller en av arrangørene.

Vi har massasje-team fra Lillestrøm muskel- og leddklinikk til stede 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 to speakere til stede hele løpsdøgnet; Magnus Thorud og Jon Asphjell.

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

De som vil sende hilsener kan gjøre det til e-postadressen Jon@romerikeultra.no ETTER at løpet er i gang. Hilsninger som sendes på forhånd vil ikke bli lest.
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

Musikkønsker kan gis til speakerne underveis, men heller ikke her kan vi love at vi kan oppfylle alle ønsker.

Speakerne kommer også til å spille litt etter eget hjerte, da det er umulig å etterkomme alles ønsker og musikksmak.

Live resultater, web og mobil

Link til live resultater 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 «MYLAPS Sports Service 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 og prestasjonsmedalje, se nedenfor:



Alle som løper 150 kilometer (menn) eller 130 kilometer (kvinner) mottar løpets gedigne prestasjonsmedalje. For kvinner/menn 70 år + gjelder 110/130 km.

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 (546,5 meter) har du et resultat. Dersom du avslutter før sluttsignalet, 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 Mylaps.com, på løpets hjemmeside og på kondis.no.

Hver runde er 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	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 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 vise løpernes passeringer en halv runde før de kommer til supportsonen.

Skoregler

Til ultraløp tillates maksimalt 40 mm såletykkelser – og med kun én innebygget karbonplate.



Har du spørsmål, bruk alltid e-post ved henvendelser til arrangøren
Har du spørsmål om arrangementet kan du sende en e-post til løpsleder. Marit_kbb@live.no
Meldinger via andre kanaler kan vi ikke garantere at vi klarer å fange opp.

Denne deltakerinfoen og evt. senere nyhetsbrev vil du 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 løpsleder Marit, og alle oss i Romerike Ultraløperklubb

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 2006-2025, flest løp, flest kilometer mv.)

Velkommen!

Velkommen til Oslo og legendariske Bislett stadion 21.-22. november.

2027

Neste år (2027) arrangeres løpet 20.-21. november.
Registreringen for å delta i loddtrekningen åpner 1. mai 2027 kl. 18:00



SPONSORER:

FOSS sport

topo athletic

Lillestrøm muskel- og leddklinikk