



Deltakerinformasjon 2026

Oppdatert 15. juni 2026 – følg med på løpets hjemmeside for eventuelle oppdateringer.

- 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/2026/romeriksasen-pa-langs/>

Viktig: forholdene i løypa og en liten endring rett etter start

Det er en liten endring i løypa i år. Ved Snellingen, helt i starten av løpet, har Turistforeningen lagt en ny klopp utenom et gjørmeparti, og løypa følger denne kloppen. Ellers er løypa nøyaktig som i fjor. Følg merkingen! Oppdatert gpx-fil kan lastes ned fra løpets hjemmeside.

Ellers er det for tiden rekordvåte forhold i skogen, så ingen kommer tørrskodd til Veståsen skole i år heller. Sørg for å ha sko med godt grep, vær forsiktig i myrene og husk å løfte bena.

Løpet er utsolgt, men startplasser omsettes fortløpende

Vi har tilrettelagt for salg av startplass. Alle påmeldte har fått e-post om dette. Prosedyre for omregistrering kan også leses her: <https://racetracker.no/events/2026/romeriksasen-pa-langs/>

Siste frist for endring av navn og opplysninger er **onsdag 24. juni kl. 23.59**. Ingen får løpe med noen annens startnummer. Oppdages dette i etterkant, blir løperen diskvalifisert. Det er viktig at vi vet hvem som befinner seg i løypa.

Vi forventer 360-370 løpere på startstreken. Klokka starter samtidig for alle, startmattene ved start er der for å registrere hvem som har startet. Finn din forventede plass i startfeltet.

Startnummer

Startnummer og bagasjelapper (til returbagasje fra start) samt sikkerhetsnåler deles ut på Veståsen skole løpsdagen fra 07.30-08.30. Startnummer kan også hentes ved start fra ca. 09.30.

Buss til start

Har du husket å bestille bussplass til start? Du kan fortsatt gå inn på linken som fulgte med bekreftelsen du fikk ved påmelding og bestille bussplass (og eventuelt drikkekopp). Siste frist for

dette er også onsdag 25. juni kl. 23.59. Dersom du har bestilt bussplass, men ikke kommer til å benytte den, er vi glade for å få beskjed. Da slipper vi å bestille for mange busser.

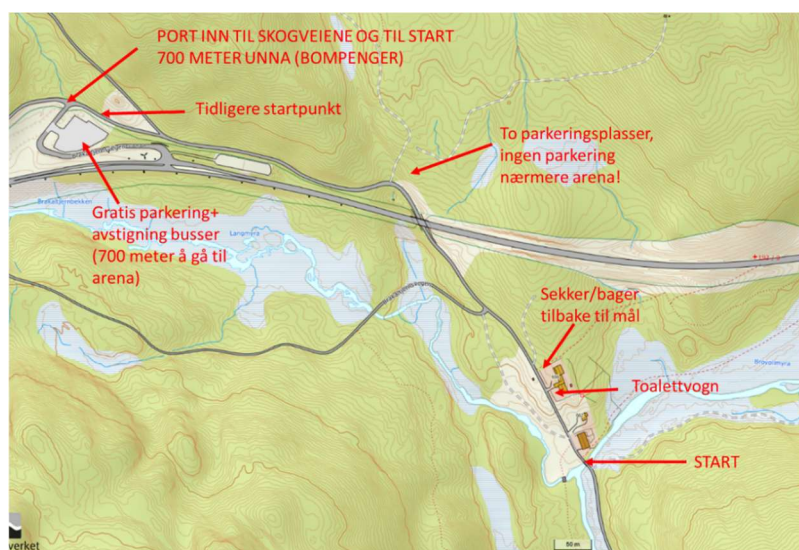
Siste bussavgang fra Veståsen skole er kl. 08.45, bussene kjører fortløpende etter hvert som de fylles opp fra kl. 08.30.

Frakt av bagasje tilbake fra start til mål

Bagasje som dere har med til start og som skal fraktes tilbake til mål, skal 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 Brovoll skistue. Bussene slipper av deltakerne ved parkeringen der veien går ned til skistua (unntatt bussen som skal frakte sekker mv. tilbake til mål). Det er ca. 700 meter å gå. De som kommer i egen transport kan parkere gratis utenfor gjerdet, eller betale bompenger og parkere på P-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 er ved broa i bakgrunnen, bagasjeinnlevering der bilen står. Toalettvogn står ved det borteste bygget.

Vær og løypeforhold

Per i dag er det vesentlig våtere i terrenget enn det var i fjor. Det er ikke meldt mye regn fremover, så vi håper det vil renne unna og tørke opp noe til løpet. Men det er greit å forberede seg på å bli både våt og gjørmete på bena. Oppdatert info om forholdene i løypa kommer på løpets hjemmeside.

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 Garderobene åpner på Veståsen skole
- 07.30 Startnummerutdeling Veståsen skole
- 08.30 Busser til start 08.30-08.45
- 09.30 Backup startnummerutdeling ved startarena (Brovoll skistue)
- 10.00 Start nedenfor Brovoll skistue
- 11.15 Teten kommer til mat- og drikkestasjon 1 etter 15 km
- 12.45 Teten kommer til mat- og drikkestasjon 2 etter 33 km
- 13.30 Cutoff 1. matstasjon (3 t. 30 min.)
- 14.00 Målgang for de raskeste
- 15.00 Premieutdeling topp 3 herrer
- 16.00 Premieutdeling topp 3 kvinner
- 17.30 Cutoff 2. matstasjon (7 t. 30 min.)
- 19.30 Noe nedrigging av arena før siste 8-10 løpere er i mål
- 21.00 Siste målgang? (+sluttpatrolje)
- 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/>

Ved skolen 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.

Sjekk Ruter (<https://reise.ruter.no/>) for eventuelle endringer i busstider.

Bil til Veståsen skole

Skolens adresse: Fjellvegen 40, 2022 Gjerdrum. Vi oppfordrer til samkjøring.

Løype

Løypa er GPS-målt til så vidt over 50 km. (Dette 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.

Kart og spor til oppdatert løype finner du i høyre marg på løpets hjemmeside (med mobil må du bruke breddeformat).

GPX-fil

<https://blocontent.blob.core.windows.net/files/200000195/1813/2026/5/8/639138557212378566rpl-2026-gpx.gpx>

Løypekart

<https://blocontent.blob.core.windows.net/files/200000195/1813/2025/6/10/nytt-l-ypekart-2025-web.pdf> (Endringen ved Snellingen i starten er ikke markert på kartet.)

Se også kartet på neste side.

Delvis service, delvis egensupport

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

På de to matstasjonene kan dere også ta imot support fra andre, men utover dette er det ikke lov å ta imot hjelp underveis fra andre enn deltakere i løpet, 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 dere bør ikke ta vann fra de minste bekkene dersom dere planlegger å etterfylle drikke utenom servicestasjonene.

Servicestasjonene ved 15 km og 33 km

Drikke: Vann, sportsdrikk (PurePower Carbo Race energidrikk Citrus), Coca Cola, Farris.

Drikke serveres av arrangørene i din egen medbragte drikkekopp. **Vi benytter ikke engangskrus.**

Hjelp til etterfylling av drikkeposer (kun vann). Det er også selvbetjente tappekraner for vann.

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

Spesiell kost og allergier: Dersom du er avhengig av, eller ønsker 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.



Løypekart.

Service i mål

Drikke: Coca Cola, Farris, vann, kaffe

Mat: Betasuppe med pølsebiter, grønnsakssuppe, vafler og frukt.

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

Sikkerhet

Alle må ha med seg egen mobiltelefon med fullt oppladet batteri.

Røde Kors hjelpekorps er ute i løypa med førstehjelpslag og har også personell ved mål. Røde Kors kan ved behov frakte løpere ut av terrenget med ATV. Trenger du eller en medløper hjelp, ring løpsleder på tlf. 993 57 402. **Alle løpere** skal legge inn dette nummeret på den medbragte

mobiltelefonen før start, gjør det gjerne allerede nå. Legg merke til at det stedvis er manglende eller ingen dekning, spesielt de første 15 km.

Hvis noen har en mobil med et annet nummer enn det som ble oppgitt ved påmelding, må dette varsles på sms til løpsleder før start (tlf. 993 57 402, oppgi navn og startnummer). 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 minimum to personer som følger etter siste løper. Disse fjerner også løypemerkingen. Sluttpatruljen og våre mannskaper på matstasjonene kan formidle hjelp ved behov.

Hva gjør du ved brutt løp?

Det er løperen selv som må sørge for å komme seg til arena eller hjem ved brutt løp, men husk å varsle arrangøren! I praksis betyr dette at du, så sant du klarer, må komme deg til nærmeste lovlig kjørbare vei. Ved skade kontaktes arrangør, ev. mannskaper langs løypa.

Merking og GPS

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

I tillegg til gule og svarte skilt med pil pekende i aktuell løpsretning, vil det bli hengt opp gule og svarte merkebånd med løpets logo. Vi bruker også noe hvit spray på bakken i veikryss.



Merking: gule og svarte skilt.



Merking: gule og svarte merkebånd.

Skiltene og båndene er satt opp der det er behov. I områder uten løypekryss og der løypa er udiskutabel, er det mindre merking, men det er fortsatt 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. Dette er å betrakte som omtrentlig distanse.

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

Startnummer med chip

Startnummeret har en tidtagerchip på baksiden. Startnummeret skal festes på brystet eller utildekket på framsiden av kroppen (mage/lår), slik at møtende turgåere ser at de møter på konkurranseløpere. Plassering i front er også viktig for at tiden deres registreres når dere passerer kontrollpunktene. Også med tanke på fotografering skal løperne kunne identifiseres. Altså: **Ikke plasser startnummeret på ryggen, på siden av kroppen eller på/i sekken.**

For å unngå at chipen blir ødelagt, er det viktig at startnummeret ikke brettes.

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



1
Ole

Tidtaking levert av racetracker.no

BUSS 08:30-08:45 START 10:00

27. Juni 2026

Resultater og mellomtider

Det blir antagelig ingen omtaler på løpets [hjemmeside](#), [facebookside](#) eller [kondis.no](#) før neste dag, altså søndag 29. juni.

Vi prøver å legge ut noen oppdateringer på facebook i løpet av dagen, men kan ikke love noe. Resultatene legges ut fortløpende på [RaceTrackers RPL50-side](#) med lenke til løpets hjemmeside. Mellomtidene tas ikke nøyaktig ved matstasjonene pga. dårlige signaler på disse punktene.

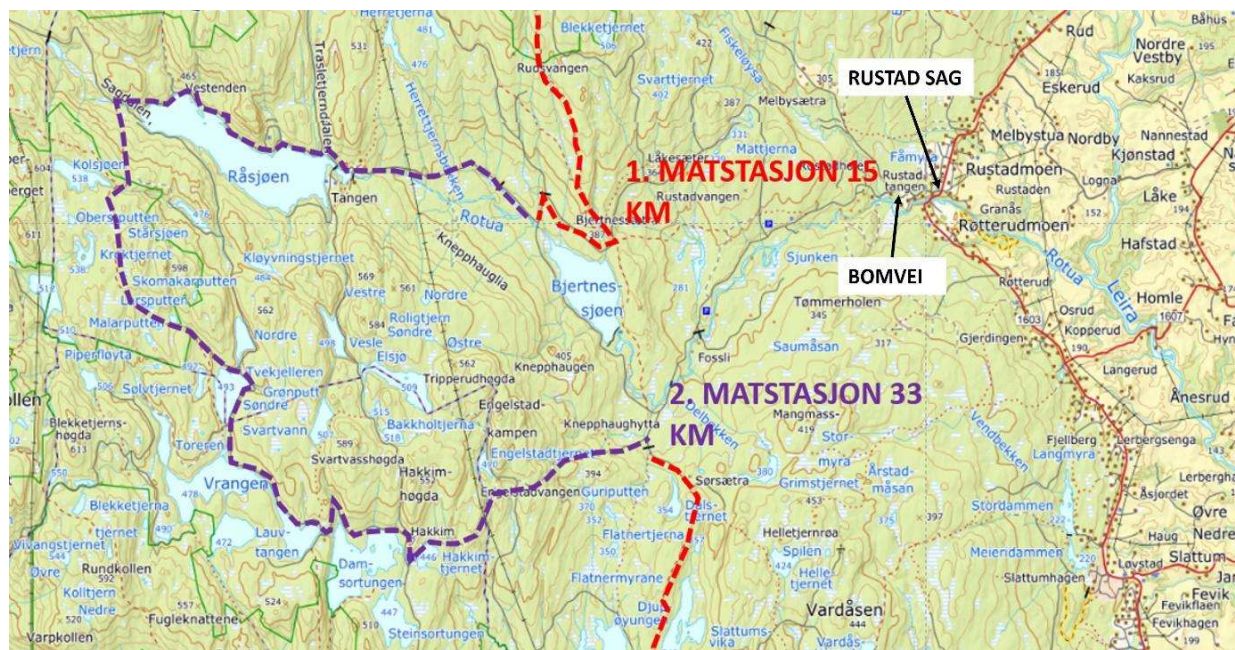
- CP 1 passeres ved 13,8 km (før første matstasjon)
- CP 2 passeres ved 32,5 km (før andre matstasjon)
- CP 3 passeres ved ca. 47 km
- Det er også en forvarsling ca. 300 m før målgang

Publikum og støttespillere

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 man kjøre bil inn til løypa ved 15 og 33 km, se kart nedenfor der den rød- og blåprikkete streken markerer løypa.

Det er god plass til å parkere ved infotavlene i veikrysset ca. 300 meter unna CP 2.

Søk på *Rustadvegen, 2030 Nannestad* om du vil finne Rustad sag på GPS, se også [HER](#) (lenke til Google Maps, rute fra Veståsen skole til Rustadvegen).



Samtykke

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

Ved påmelding samtykket du også til at bilder av deg kan bli publisert 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. Løypa går også gjennom tre naturreservater; «Snellingsrøysene», «Rudskampen» og «Oberstputten-Piperberget». Vis hensyn dersom dere tar igjen eller møter turgåere. Det er mye kyr 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. Forsøpling er grunnlag for diskvalifikasjon.

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.

På den andre siden av medaljen finner dere 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 to par Altra terrengsko.

Premieutdeling kl. 15.00 topp 3 herrer, kl. 16.00 topp 3 kvinner (deretter fortløpende for senere klassevinnere).

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



Eventuelle hendelser i løypa

Om noen skader seg ved fall eller får andre helserelaterte problemer underveis, har alle deltakere plikt til å stoppe for å hjelpe. Varsle arrangør og tilkall eventuelt nødetater ved behov for akutt hjelp. Sørg for at den tilskadekomne får nødvendig førstehjelp og omsorg til helsepersonell er på plass. Denneplikten gjelder også overfor andre personer som ferdes i skogen.

Velkommen til Romeriksåsen 27. juni!

Romerike ultraløperklubb ønsker alle velkommen til en fin dag i Romeriksåsen lørdag 27. juni. Vi skal gjøre vårt beste for at dere blir fornøyde, og får en fin tur.

Lurer dere på noe?

Ta kontakt med Arne på e-post a.m.lindstad@gmail.com, eller telefon 993 57 402.

Romeriksåsen på langs 2027

Romeriksåsen på langs 2027 arrangeres etter planen lørdag 26. juni.

VÅRE SPONSORER

