



HARDANGER-JØKULEN 33K



Bilde 1 Fra Dynafit Hardangerjøkulen Ultra 95k

RACE MANUAL 2020

Før du registererer deg må du lese og forstå dette dokumentet før du stiller på startstreken til Dynafit Hardangerjøkulen 33K. Det er avgjerande at du er klar over kva løpet krev både av førebuingar og gjennom heile løpet. Ruta er ikkje merka og du må navigere sjølv og er heilt avhengig av å kunne navigere etter GPS.



Register

1. PRISER	3
<i>Deltakaravgifta inkluderer:.....</i>	<i>3</i>
2. REGLER FOR AVMELDING	3
3. REGISTRERING/PRE-RACE MØTE	3
<i>Minimumskrav til utstyr:.....</i>	<i>3</i>
4. STARTEN VED LISETH PENSJONAT OG HYTTETUN	4
5. LØYPEBESKRIVING.....	4
6. REGLAR	5
<i>Aldersgrense</i>	<i>5</i>
<i>Obligatorisk utstyr.....</i>	<i>5</i>
<i>GPS-Rute</i>	<i>5</i>
<i>Tracker</i>	<i>5</i>
<i>Generelle regler</i>	<i>5</i>
<i>Regelbrot.....</i>	<i>5</i>
7. OVERNATTING.....	6
8. PREMIEUTDELING.....	6
9. EIGENERKLÆRING.....	7



1. PRISER

Deltakaravgifta for Hardangerjøkulen 33K 2020 er kr 995 til 31. januar og 1.195 etter 1. februar.

Påmeldinga er open til og med 30. juni

Deltakaravgifta inkluderer:

- Deltaking i eit fantastisk løp i urørt natur på Hardangervidda
- Dynafit caps
- Finisher skjorte
- Elektronisk tidtaking med tracker under løpet.
- Varmt måltid etter målgang

Det er muleg å legge igjen kler som ikkje er nødvendig for løpet på starten ved Liseth Pensionat og Hyttetun.

2. REGLER FOR AVMELDING

Deltakaravgifta vil ikkje bli refundert, med mindre deltakaren kan legge fram gyldig legeattest (attest frå fysioterapeut er ikkje gyldig) Eit beløp på kr. 350,- vert trekt frå deltaravgifta for å dekke administrative kostnader

Etter 1. juli vil deltaravgifta ikkje bli refundert, uansett årsak. Det er heller ikkje muleg å overføre deltaravgifta til seinare års løp. Ein startplass i Dynafit Hardangerjøkulen 33k er personleg, plassen kan ikkje seljas eller gis bort til andre. Desse reglane er til for å beskytte arrangementet økonomisk, og av sikkerhetsmessige grunner.

3. REGISTRERING/PRE-RACE MØTE

Registreringa vil finna stad ved Liseth Pensionat & Hyttetun lørdag 11. juli frå 08:00-10:00

Ta med sekken som de skal springe med, til registreringa. Det vert gjennomgang av sekken for å kontrollere at den inneheld minimumskrav til utstyr/kle.

Minimumskrav til utstyr:

- Vindsekk/Jervenduk/redningsfolie
- GPS med innlagt løype, denne finn de på heimesida til Xtremeid fjord
- 4 stk ekstra batteri til GPS
- Hovudlykt med ekstra batteri dersom dei ikkje er oppladbare
- Kart og kompass (kart «Hardangerjøkulen» Norges serien kartbutikken.no)
- Ull undertøy (øvre og nedre)
- Hue
- Hanskar
- vind- og vatn tett jakke og bukse
- Mat
- Fullada mobil

4. STARTEN VED LISETH PENSONAT OG HYTTETUN

Liseth Pensjonat og Hytter er knutepunktet for heile arrangementet. Det er der du møter opp. Det er ingen transport til/frå starten på Liseth frå/til Eidfjord sentrum.

Starten går lørdag 11. juli kl 11.00 presis. Trackere vert utlevert ved registrering, berekn deg god tid slik at du rekk å registrere deg før starten går. Sjå vedlagde kart over start- og målområdet. Det er litt begrensa med plass til parkering på Liseth så ein må berekna å parkere litt unna start-/mål området. Det er mulig å overnatte på Liseth pensjonat og hyttetun. Link til bestilling: [Liseth Pensjonat & Hyttetun](#)



5. LØYPEBESKRIVING

Distansen på Dynafit Hardangerjøkulen er 33 km.

Ruta følgjer Den Norske Turistforeininga sitt rutenett heile vegen, unntatt siste stykke inn mot mål, der vil løypa vera merka med merkeband. Alle deltarar må ha handheld GPS for navigering. GPS på klokke eller telefon er ikkje tilstrekkeleg. Det vil ikkje vera noko form for merking i trase av km, vegkryss eller liknande. Løypa går i fjellterreng på sti, nokre enkle og nokre veldig teknisk krevjande. Det kan også vera snødekket ein del av løypa. Ver merksam på at det er eit krevjande terreng med mange høgdemeter.

Det er lange avstandar og veret skiftar fort på Hardangervidda. Det er viktig at de har sekk med innhald for å klare dykk åleine i fjellet nokre timer dersom noko skulle oppstå. Det er ingen crew ute i løypa unntatt baktropp. Det er ingen/dårleg mobildekning i løypa og det er lange avstandar til bilveg



Me anbefaler på det sterkeste at alle deltagarar tar ein nøy kikk på heile ruta på detaljerte kart før de deltar i løpet.

GPX spor er tilgjengeleg for nedlasting her: [Xtremeid fjord](#)

6. REGLAR

Reglane er eit minimumskrav. I tillegg forventast sunn fornuft og omsyn til fjellet frå alle deltagarar. Reglar kan verta endra på grunn av vêrforhold. Me stolar på at de vil bruke sunn fornuft og setja i verk tiltak dersom de ser at andre deltagarar treng nødhjelp.

Aldersgrense

Aldersgrense for å delta på Dynafit Hardangerjøkulen 33k er 18 år.

Obligatorisk utstyr

Alle deltagarar må ha det obligatoriske utstyret i ryggsekken for løpet. Dersom ein manglar nødvendig utstyr fører dette til at de ikkje får starte.

GPS-Rute

Ruta er ikkje merka. Rute med vegpunkt for GPS må lastast ned her: [Xtremeid fjord](#) og installerast på GPS-eininga di før registrering. GPS-klokker eller GPS på telefon godtas ikkje. Ruta må følgjast til ei kvar tid. Ver snill å studer løypa før start.

Tracker

Tracker må festast slik at antennen har fri sikt mot himmelen og bærast under heile løpet. Trackeren er eit viktig sikkerhetsapparat for arrangøren, men det er også kjekt for familie og vener å følgjar utøvaren på nettet under løpet. Dersom trackeren går tapt, er det utøvaren sitt ansvar å erstatte tracker. Pris for å erstatte tracker er 500 NOK.

Generelle regler

- Eigenerklæringsskjema skal signerast og leverast ved registrering i Eidfjord (ver snill å skriv ut og signer skjemaet før du kjem til registrering).
- Det er ikkje tillat å kaste søppel undervegs. Søppel skal takast med til mål. Kasting av søppel kan føre til diskvalifikasjon.
- Utøvar som deltar i Dynafit Hardangerjøkulen Ultra må ta høgde for at løpet kan verta stoppa undervegs dersom veret ikkje gjer det forsvarleg å fortsetja.
- I nødssituasjoner plikter alle deltagarar å hjelpe.

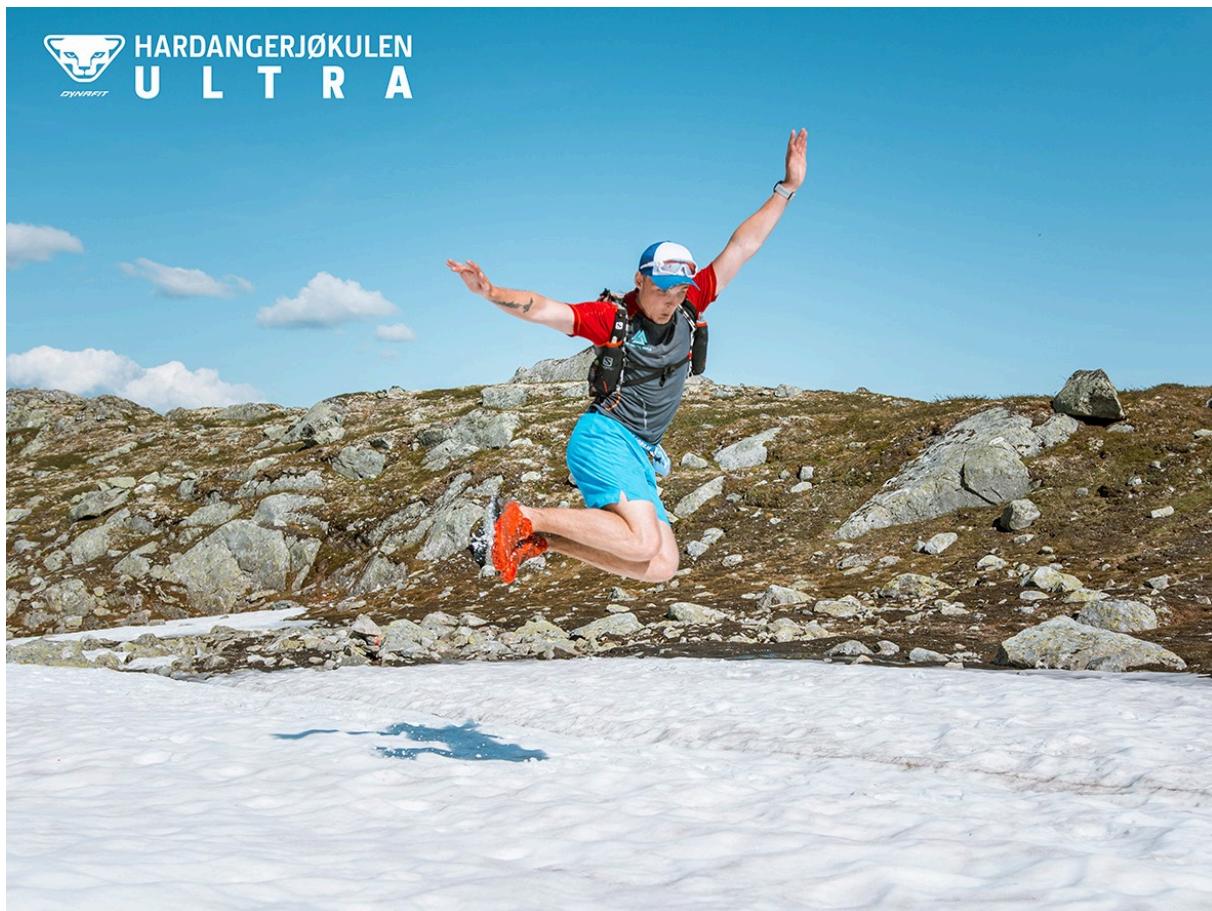
Regelbrot

Straff/diskvalifikasjon kan gis ved brot på reglementet, usportslig oppførsel eller om deltagar med hensikt utset seg sjølv eller andre deltagarar for unødig risiko. Straff kan av arrangør idømmast som tidstillegg eller diskvalifikasjon.



HARDANGER-JØKULEN 33K

Deltakarar som vel å bryte løpet må sjølv ta seg ut av fjellet, med mindre skade/sjukdom tilseier at arrangør organiserer transport ut av fjellet



Bilde 2 Jostein Børve Hernes

7. OVERNATTING

Starten går frå Liseth Pensjonat og Hyttetun og dei har rom og hytter til utleige, følg vedlagt link for booking:
[Liseth Pensjonat & Hyttetun](#)

Elles så ver venleg å ta kontakt med overnattingstadene i Eidfjord for tilbod på overnatting i samband med Dynafit Hardangerjøkulen Ultra. Det kan vera ein fordel å vera tidleg ute då løpet går i høgsesongen for turistnæringa i Eidfjord. De kan finne ein oversikt over overnattingsstader i Eidfjord på [Destinasjon Eidfjord](#)

8. PREMIEUTDELING

Alle som fullfører vil få ei finisher skjorte levert av Dynafit etter målgang ved Liseth Pensjonat og Hyttetun.



9. EIGENERKLÆRING

Eigenerklæring skal leverast ved innsjekking i Eidfjord. Ver snill og skriv ut skjemaet og signer det før registrering.

Ved å signere dette dokumentet er eg klar over og einig i følgande:

- Eg er klar over risikoen og farane ved å delta i dette løpet.
- Eg er klar over at arrangementet kan ta lengre tid enn forventa.
- Eg er klar over at arrangementet kan endrast eller avlystas dersom det ikkje er sikkerhetsmessig forsvarlig å gjennomføre arrangementet og at startavgifta då ikkje vert refunderte.
- Eg stadfestar at eg er i god fysisk form.
- Eg veit kva eg skal gjera dersom ein nødssituasjon oppstår.
- Funksjonærar kan kor tid som helst ta meg ut av løpet dersom det er helsefarleg eller uforsvarleg for meg å fortsetja løpet.
- Deltaking skjer på deltakars eigen risiko.
- Arrangøren kan publisere bilder av deltakarane utan å spørje om tillating.
- Løypa er ikkje merka. Eg kan navigere i høgfjellet med GPS
- Eg pliktar å hjelpe andre dersom det oppstår ein nødssituasjon.
- Eg kan legge inn waypoints/rute på GPS, og bruke GPS utan hjelp i fjellet.
- Eg veit kva eg skal gjera dersom eg vert overraska av uvær

Stad _____ Dato _____

Deltakarens namn (med blokkbokstaver)

Deltakarens underskrift

Namn på nærmaste pårørande (med blokkbokstaver)

Telefonnummer til nærmaste pårørande inkludert landskode: _____