



## RACE MANUAL 2021

---

Alle deltagarar må lese og forstå dette dokumentet før dei stiller på startstreken til Dynafit Hardangervidda Marathon



## Innholdsfortegnelse

<b>1. PRISER .....</b>	<b>3</b>
<i>Deltakaravgifta inkluderer: .....</i>	3
<b>2. REGLER FOR AVMELDING .....</b>	<b>3</b>
<b>3. REGISTRERING.....</b>	<b>3</b>
<i>Minimumskrav til utstyr uansett ver både for heil- og halvmarathon:.....</i>	4
<b>4. STARTEN.....</b>	<b>5</b>
<i>Marathon .....</i>	5
<i>Halvmarathon .....</i>	5
<i>Kart registrering .....</i>	4
<i>Kart start- og målområde .....</i>	5
<b>5. LØYPEBESKRIVING.....</b>	<b>6</b>
<i>Hardangervidda Marathon.....</i>	6
<i>Drikke/matstasjonar .....</i>	7
<b>6. CUT-OFF TIDER .....</b>	<b>8</b>
<b>7. REGLER .....</b>	<b>8</b>
<i>Aldersgrense.....</i>	8
<i>Hjelp og bistand.....</i>	8
<i>Generelle regler.....</i>	8
<i>Regelbrot.....</i>	9
<b>8. PREMIEUTDELING.....</b>	<b>9</b>

**Xtremeid fjord føl nasjonale og lokale retningslinjer for smittevern og forventar at alle deltakarane gjer det same når dei kjem til våre arrangement!**



## 1. PRISER

Deltakaravgift for 2021:

- 8 – 31. mai kr 850,-
- 1. juni – 15. august kr 1.000,-
- 16. – 4. september kr 1.200,-

## Deltakaravgifta inkluderer:

- Deltaking i eit flott løp i fantastisk natur på Hardangervidda
- Sportsdrikke og bananar på matstasjoner
- Merka løype
- Deltakarpremie
- Elektronisk tidtakking med tracker under løpet.

## 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. 150,- vert trekt frå deltakaravgifta for å dekke administrative kostnader.

Deltakaravgift blir ikkje refundert for løparar i covid19 karantene.

Etter 1. august vil deltakaravgifta ikkje bli refundert, uansett årsak. Det er heller ikkje mogeleg å overføre deltakaravgifta til seinare års løp.

Dersom løpet må avlysast på grunn av covid-19 vert heile deltakaravgifta refundert.

## 3. REGISTRERING

Fredag er det registrering i Samfunnshuset ved sida av Lægreid skule i Eidfjord. Parkering på grusplassen ved Eidfjordhallen. Laurdag føregår registreringa på Fossatromme.

### Eidfjord samfunnshus:

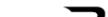
Fredag kl 1800-2100 halv og heilmarathon

### Fossatromme:

Laurdag kl 0700-0900 heilmarathon

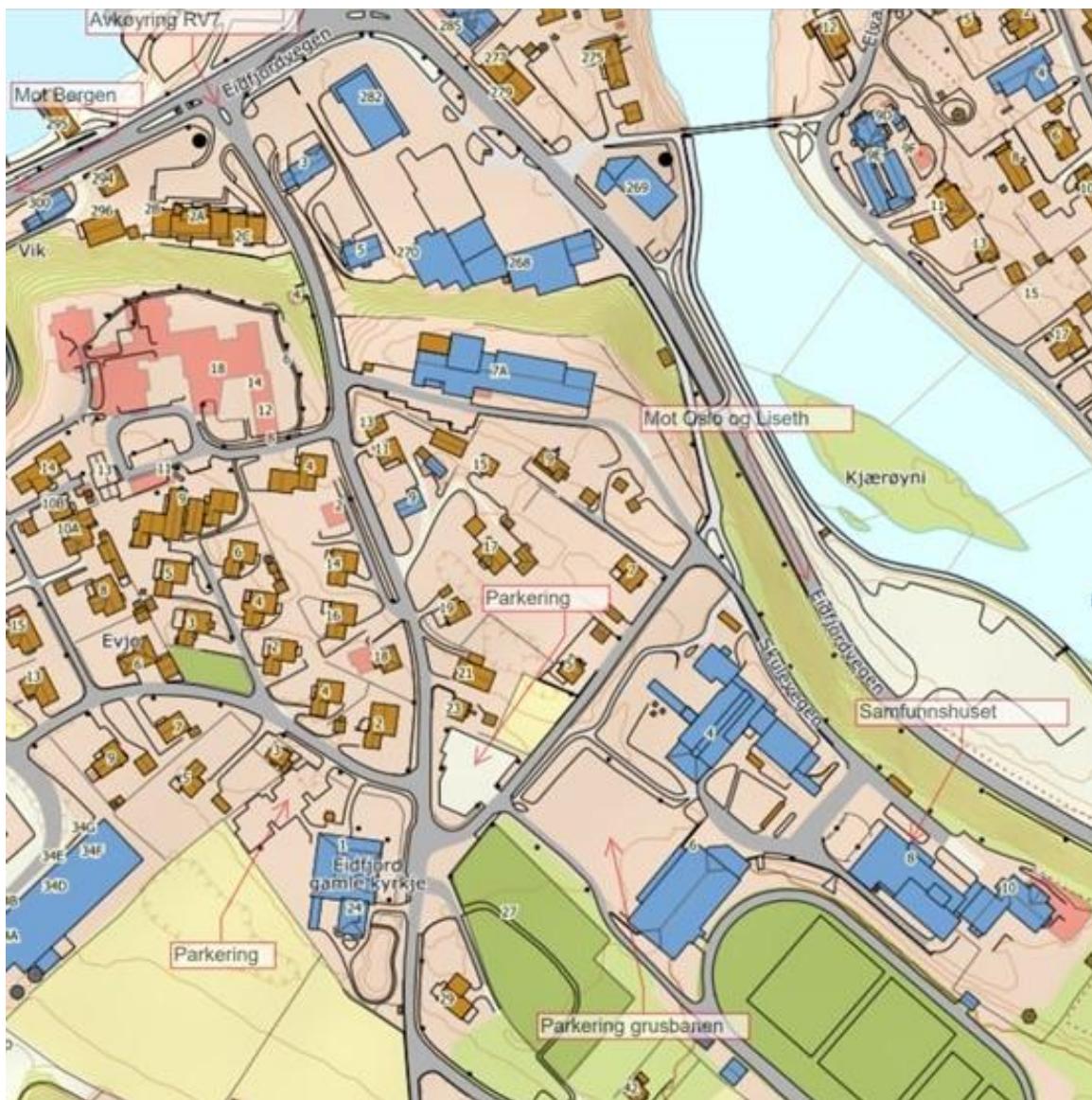
Laurdag kl 0700-0930 halvmarathon





# HARDANGERVIDDA MARATHON

## Kart registrering



**Minimumskrav til utstyr uansett ver både for heil- og halvmarathon:**

- Full lada mobiltelefon
  - Vind og vavn tett jakke og bukse
  - Ulltrøye

Utstyret må pakkast i egna sekk. Det er ingen krav til minimumsvekt.

Det er tillat å bruke staver.

#### 4. STARTEN

##### Marathon

Starten går laurdag 4. september kl 09:30 fra parkeringsplass på Høel.

##### Halvmarathon

Starten går laurdag 4. september kl 10:00 fra parkeringsplassen på Høel.

Fra kl 12:00 forventer me at dei første deltagarane kan komme i mål ved Liseth pensjonat.

##### Kart start- og målområde





## 5. LØYPEBESKRIVING

Distansen på Dynafit Hardangervidda Marathon er 42,8 km og løypa har ca 1 400 hm

Distansen på halvmarathon er 22,8 km og løypa har ca 900 hm

Heile løypa er merka med merkeband/vimplar.

### Hardangervidda Marathon

Marathon og halvmarathon i fjellheimen på sjølvaste Hardangervidda. Heile løypa ligg i fjellterren og du får oppleve nokre av dei flottaste områda me har å by på. Ei variert og til tider teknisk krevjande løype krydrar opplevinga undervegs. Det er også lagt inn to heftige stigningar som vil ta både puls og løparar til nye høgder. Dette blir hardt og brutal - og heilt nydeleg!

Liseth pensjonat er basen vår denne dagen. Der er dei kjende for sin trivlege atmosfære og sitt gode kjøkken så her vil ingen lide nød. Tracking av løparane blir vist på storskjerm. Xtremeid fjord sitt crew vil som vanleg trå til og gjere sitt ytterste for at du skal få ein uforgløymeleg dag i fjellet, både ute i løypa og i start/målområdet.

Starten for begge distansane går fra parkeringsplassen på Høel. Dersom du bur på Liseth anbefalar me å la bilen stå og spasere til start (ca 10 - 15 min)

### Løypa

#### Første delen av løypa er felles for heil- og halvmaraton.

Start frå parkeringsplassen på Høel, du spring på grusveg ca 600 m før du kjem inn på stien og legg kurset mot Måbøgaldane. I himmelsynet ser du Høloklsa (1147 moh) og du kan berre begynne å glede deg for dette blir bokstaveleg talt ein heftig opptur! Etter knappe to km tar du av fra stien og føl merkinga opp mot toppen. Dette blir tungt, men du blir belønna med ein formidabel utsikt før merkinga viser deg vidare inn i eit nydeleg parti ut mot Hellefjell. Her føl du ein morenergygg med fin sti. Du får også partier utan sti, nokre av desse partia kan vere litt ulendte. Etter 10,5 km kjem du til Hjølmoberget og første matstasjon. Ta rikeleg for deg av serveringa for du har enda langt igjen. Vidare går turen langs turistløypa til Skisete. Dei som har sprunge Hardangervidda Marathon før vil kjenne seg igjen i dette området. Denne gongen spring du motsatt motsatt veg. Fra Skisete går løypa ned langs bekken til Feet.

#### Etter bruа på Feet splittast løypene

#### Halvmarathonløypa - siste del

Du er snart i mål. Fortset opp vegen fra bruа på Feet, så kryssar du RV7 og føl grusveg/lysløype til målgang på Liseth.

#### Marathonløya – siste del

Er du påmeldt full distanse er du så heldig at du enda har eit godt stykke igjen når du er kome til Feet. Herfra føl du lysløypa vidare mot skisenteret på Maurseth. Partiet fra Feet til Maurseth har ca 4 km med grusveg. Du kryssar RV7 over ei gangbru. På Maurseth ventar ny matstasjon og den kjem som bestillt, for no skal du ta fatt på klatreetappe nummer to. Gjer deg klar for Eid fjord sitt svar på Monsterbakken i Tour de Ski. Opp slalombakken er det grusveg første del til vasstårnet, derfra føl du sti vidare opp til Grønenuten (1181 moh) ca 400 høgdemeter stigning. Vidare er det fin sti innover med utsyn rett på Hardangerjøkulen. Ver obs på stikryss ved Hallingspranget. Her skal du inn på den minst brukte stien som går ned til Kleivane i Isdalen. Der venter crewet



# HARDANGERVIDDA MARATHON

med drikke for å gi deg ein siste piff før sjarmøretappen inn mot mål. Fra Kleivane som er inst i Istdalen er det ca 3 km med grusveg før løypa tar av på stien mot Gryteskar. Siste del ned til målgang på Liseth er «rask» grusveg.

## Målområdet - felles for begge distansar

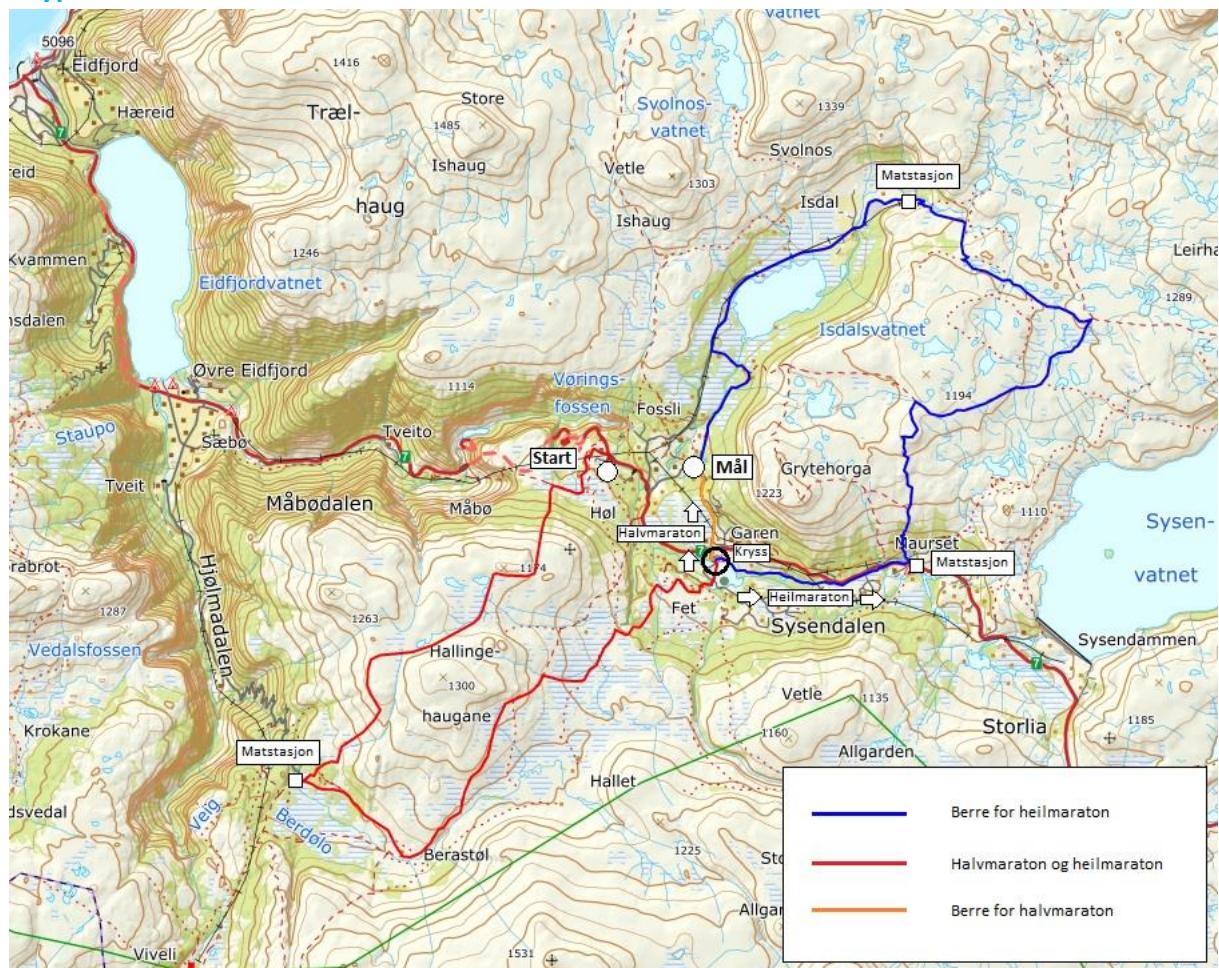
I målområdet ventar både jubelbrus og cola. Du får også deilig suppe og heder og ære. Her blir det drøs rundt bålpanna og god anledning til å dra ei lita skrøne om utfordringane du har hatt undervegs. No er det heilt innafor å sprade rundt i den prestisjetunge finnisheskjorta som du får utdelt etter målgang. Gratulerer – nyt følelsen!

Link til løypekart: [Itra.run](http://itra.run)

## Drikke/matstasjoner

- Etter 10,5 km på Hjølmoberget (Marathon og halvmarathon)
- Etter 24,5 km på Maurseth
- Etter 36 km Kleivane i Istdalen

## Løypekart Marathon:





## 6. CUT-OFF TIDER

Marathondistansen har ei cut-off tid på Feet etter 21 km på 4,5 timer. For å fortsetje må du passere Feet seinast kl 1400.

Det er også ei cut-off tid etter 36 km ved matstasjon i Isdalen på 9 timer.

## 7. REGLER

Reglane er eit minimumskrav. I tillegg forventast sunn fornuft og omsyn til fjellet frå alle deltagarar. Reglar kan verta endra på grunn av vêrforhold.

### Aldersgrense

Aldersgrense for å delta på Dynafit Hardangervidda Marathon er 18 år og halvmarathon er 16 år.

### Hjelp og bistand

- I nødssituasjonar plikter alle deltagarar å hjelpe.
- Om det skulle oppstå ein nødssituasjon er det baktropp gjennom heile løpet som de kan henvende dykk til.

### Generelle regler

- Det er nulltoleranse for å kaste søppel undervegs. Søppel skal tas med til drikke-/matstasjon og/eller mål. Kasting av søppel fører til diskvalifikasjon.
- Arrangøren kan ta deltagarar ut av løpet av sikkerhetsmessige årsaker.
- Ved særskilte vêrforhold og andre sikkerhetsmessige årsaker kan arrangør holde igjen utøvar på matstasjonar. Utøvar som deltar i Dynafit Hardangervidda Marathon må ta høgde for at løpet kan verta stoppa undervegs dersom veret ikkje gjer det forsvarleg å fortsetje.
- 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
- Deltakarar som vel å bryte løpet må gi beskjed til crew på mat-/drikkestasjon eller på telefon direkte til løpsleiinga.



## Regelbrot

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

## 8. PREMIEUTDELING

Alle som fullfører vil få ei finisher skjorte levert av Dynafit. Denne vil bli utlevert etter målgang på Liseth penjonat. Her vil det også bli servert deilig kjøttsuppe til alle deltakarar.

