



RACE MANUAL 2021

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



Register

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

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. juni – 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 tidsnøying 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

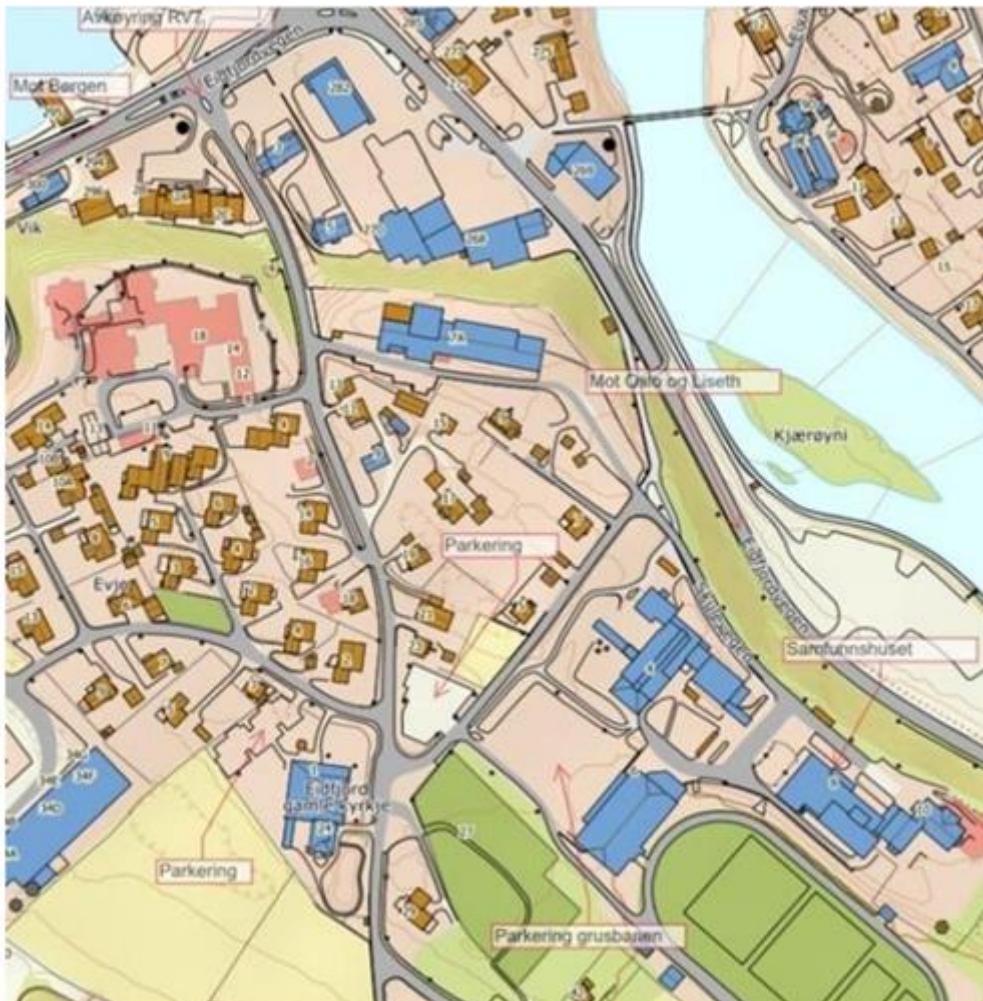
Laurdag kl 0700-0900 heilmarathon

Laurdag kl 0700-0930 halvmarathon

Begrensa parkeringsmuligheter i startområdet så det kan hende du må gå nokre minutter frå der du plasserer bilen. Det kan difor vere lurt å beregne litt ekstra tid



Kart registrering i samfunnshuset (fredag)



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

- Full lada mobiltelefon
- Vind og vann 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

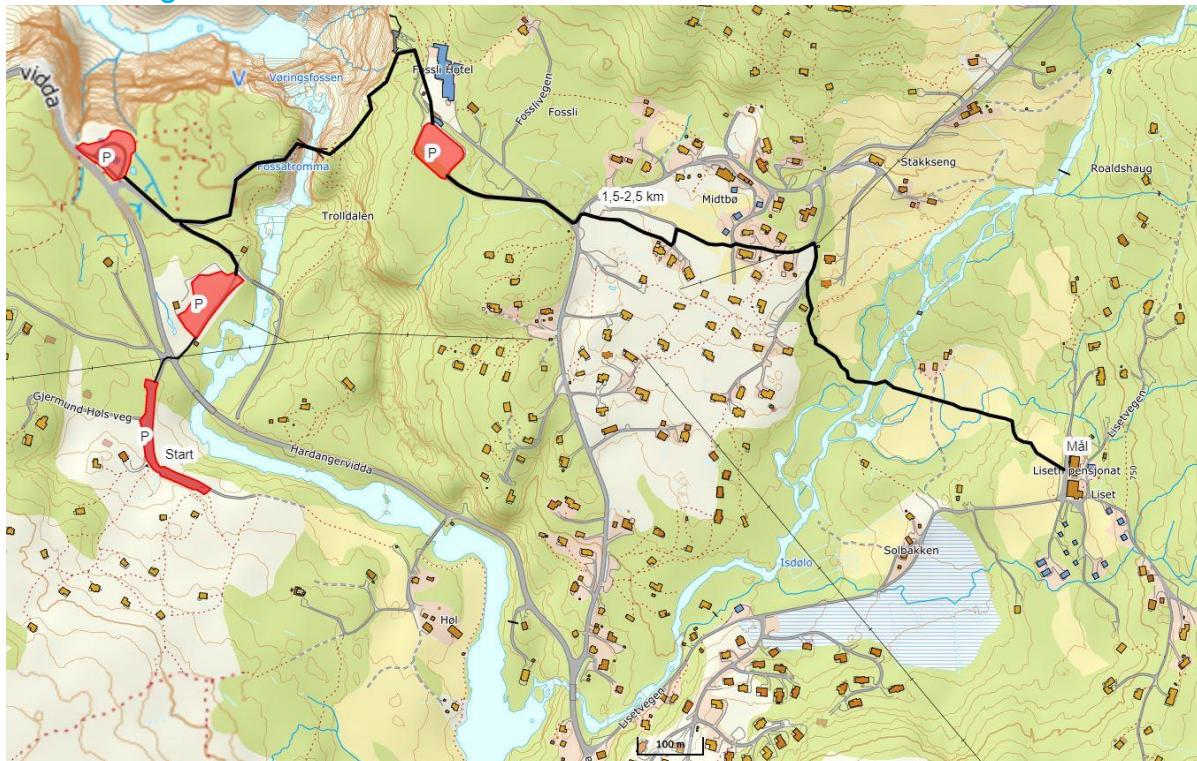
Starten går laurdag 4. september kl 09:30 fra parkeringsplassen på Høel.

Halvmarathon

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

Mellan kl 1200 og 1230 forventar me at dei første deltagarane deltagarane kan komme i mål ved Liseth pensjonat.

Kart start- og målområde



5. LØYPEBESKRIVING

Distansen på Dynafit Hardangervidda Marathon er 43,4 km og løypa har 1 630 hm
Distansen på halvmarathon er 21,2 km og løypa har 920 hm

Heile løypa er merka med merkeband/vimplar.

Dynafit Hardangervidda Marathon

Marathon og halvmarathon i fjellheimen på sjølvaste Hardangervidda. Heile løypa ligg i fjellterring 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. Det er ikkje nok parkering til alle så legg inn litt ekstra buffer på tid i tilfelle du må parkere eit stykke unna. 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 kursen 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 drøye 9 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 mot Skisete. Dei som har sprunge Hardangervidda Marathon før vil kjenne seg igjen i dette området. Denne gongen spring du motsatt motsatt veg. Frå toppen før Skisete tar løypa av frå stien og kryssar nedover ei myr og inn på stien som går langs bekken til Feet. Fra Skisete går løypa ned til Feet.

Etter bru på Feet splittast løypene

Halvmarathonløypa - siste del

Du er snart i mål. Fortset opp vegen fra bruhaugen 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 Eidfjord 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 ca 400 høgdemeter stigning. Vidare er det fin sti innover med utsyn rett på Hardangerjøkulen. Ver obs på stikryss rett før Hallingspranget, du skal inn på den minst brukte stien som går ned til Isdalen. Ver obs på stikryss rett før Hallingspranget, du skal inn på den minst brukte stien som går ned til Kleivane i Isdalen. Her får du eit kort parti med grusveg før du møter crewet som står med drikke for å gi deg ein siste piff, før dei sender deg rett ut i terrenget i igjen. No ventar ein fin liten runde oppom Smyttet før kurset går mot mot Gryteskar og vidare ned mot målgang på Liseth.

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 underveis. No er det heilt innafor å sprade rundt i den prestisjetunge finnisheskjorta som du får utdelt etter målgang. Gratulera – nyt følelsen!

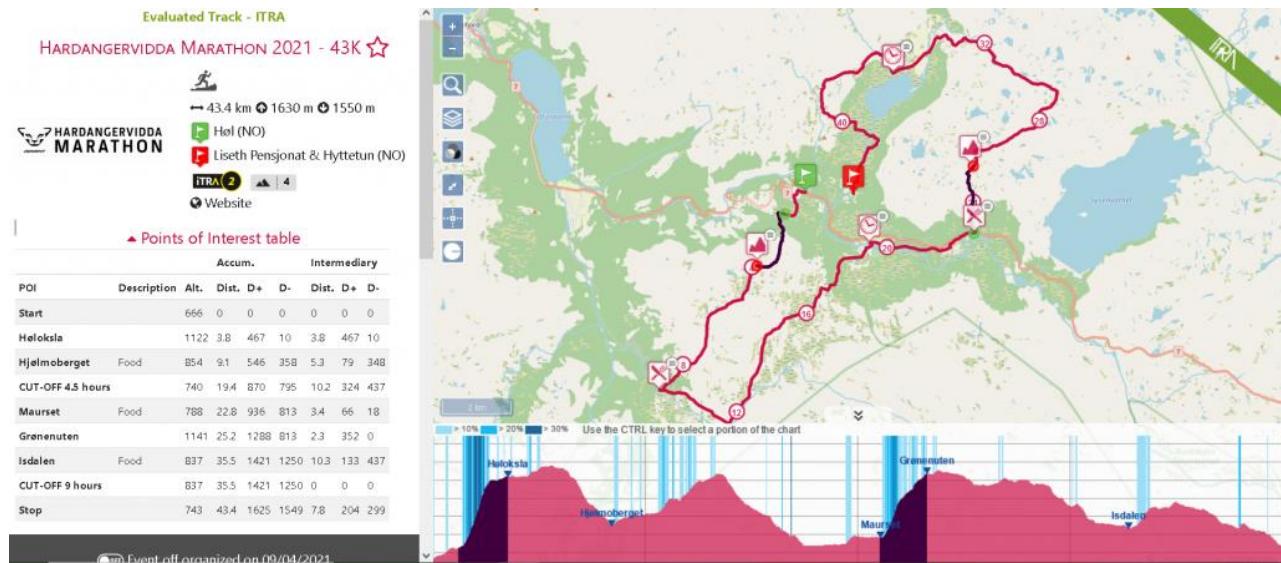
Link til løypekart Marathon: <https://tracedetrail.com/en/trace/trace/138146>

Halvmarathon: <https://tracedetrail.com/en/trace/trace/137790>

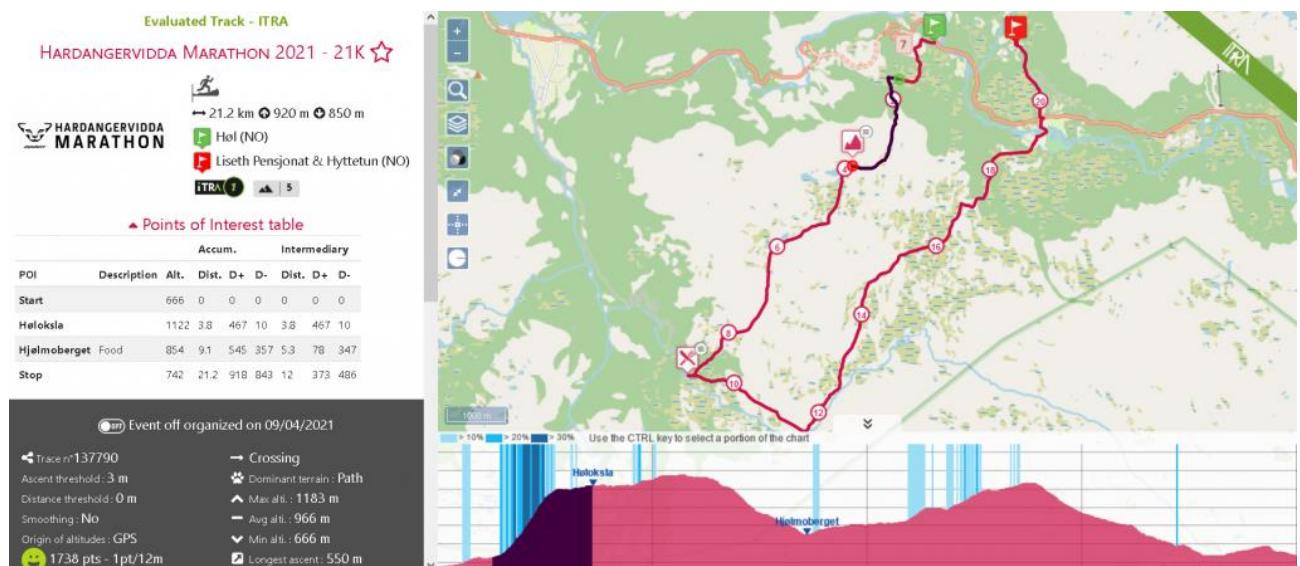
Drikke/matstasjoner

- Etter 9 km på Hjølmoberget (Marathon og halvmarathon)
- Etter 23 km på Maurseth
- Etter 35,5 km Kleivane i Isdalen
-

Løypekart Marathon:



Løypekart Halvmarathon:



6. CUT-OFF TIDER

Marathondistansen har ei cut-off tid på Feet etter 19,5 km på 4,5 timer. For å fortsetje må du passere Feet seinast kl 1400.



Det er også ei cut-off tid etter 35,5 km ved matstasjon i Istdalen 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 værforhold.

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 værforhold 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.
- Deltagarar som vel å bryte løpet må sjølv ta seg ut av fjellet, med mindre skade/sjukdom tilseier at arrangør organiserer transport ut av fjellet
- Deltagarar 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 oppreten eller om deltagar med hensikt utsetter seg sjølv eller andre deltagarar 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.

