



**HARDANGER-
JØKULEN 34K**



Bilde 1 Kai-Otto Melau løp 2021

RACE MANUAL 2023

Før du registrerer deg må du lese og forstå dette dokumentet før du stiller på startstreken til Dynafit Hardangerjøkulen 34kk. 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.

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



HARDANGER- JØKULEN 34K

Register

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



1. PRISAR

Deltakaravgifta for Hardangerjøkulen 34k 2023 er kr 995 fram til 31. januar og kr 1195 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 klede som ikkje er nødvendig for løpet på starten ved Liseth Pensjonat 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. 150,- vert trekt frå deltakaravgifta for å dekke administrative kostnader.

Deltakaravgift vert ikkje refundert for løparar i covid19 karantene.

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

3. AVLYSING

Dersom løpet må avlyst på grunn av covid-19 vert heile deltakaravgifta refundert utan administrasjonsgebyr.

Dersom vêrforholda gjer at det ikkje er forsvarleg å starte løpet den 8. juli vil det verta gjort ei vurdering om løpet kan starte ein dag seinare den 9. juli til same klokkeslett. Dersom ikkje noko av dette let seg gjera så vert ikkje deltakaravgifta refundert.

4. RESERVELØYPE

Dersom verforholda gjer det umogleg å benytte hovudløypa vil reserveløypa bli benytta.

5. REGISTRERING

Registreringa vil finna stad ved Liseth Pensjonat & Hyttetun lørdag 8. 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 Xtremeidfjord. Presiserer at det må vera handholdt gps og at løypa **MÅ** vera lagt inn før du møter til registrering. Gps på klokke er ikkje tilstrekkeleg. Kvar deltakar skal ha **eigen** GPS sjølv om ein spring saman med nokon andre! Alle GPS'ar vert kontrollert i samband med sekkesjekk.
- 4 stk ekstra batteri til GPS
- Hovudlykt med ekstra batteri dersom dei ikkje er oppladbare. Powerbank eller ekstra batteri til oppladbar hovudlykt.
- Kart og kompass (kart «Hardangerjøkulen» Norges serien kartbutikken.no)
- Ull undertøy (øvre og nedre)
- Hue
- Hanskar
- Vind- og vatn tett jakke og bukse
- Mat og drikke
- Fullada mobil

6. STARTEN VED LISETH PENSJONAT OG HYTTETUN

Liseth Pensjonat og Hyttetun 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 8. juli kl 11.00 presis. Trackere vert utlevert ved registrering, beregn god tid slik at du rekk å registrere deg før starten går. Sjå vedlagte kart over start- og målområdet. Det er litt begrensa med plass til parkering på Liseth så ein må beregne å parkere litt unna start-/mål området. Det er mulig å overnatte på Liseth Pensjonat og Hyttetun. Link til bestilling: [Liseth Pensjonat & Hyttetun](#)



HARDANGER- JØKULEN 34K



7. LØYPEBESKRIVING

Distansen på Dynafit Hardangerjøkulen 34K er 34 km.

Ruta følger Den Norske Turistforeninga sitt rutenett heile vegen, unntatt siste stykke inn mot mål, der vil løypa vera merka med merkeband. Alle deltakarar må ha eigen handholdt GPS for navigering. GPS på klokke eller telefon er ikkje tilstrekkeleg. Det vil ikkje vera noko form for merking i trasè av km, vegkryss eller liknande. Løypa går i fjellterreng på sti, nokre enkle og nokre veldig teknisk krevjande. Sjekk GPS undervegs i løpet då det går ein del sti tråkk andre vegar.

Det kan også vera snødekke ein del av løypa. Ver merksam på at det er eit krevande 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 timar dersom noko skulle oppstå. Det er ingen crew ute i løypa unntatt baktroppen. Det er ingen/dårleg mobildekning i løypa og det er lange avstandar til bilveg.

Me anbefaler på det sterkaste at alle deltakarar tar ein nøye kikk på heile ruta på detaljerte kart før de deltar i løpet.

GPX spor er tilgjengeleg for nedlasting her: [Xtremeidfjord](http://xtremeidfjord.no)



8. REGLAR

Reglane er eit minimumskrav. I tillegg forventast sunn fornuft og omsyn til fjellet frå alle deltakarar. 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 deltakarar treng nødhjelp.

Aldersgrense

Aldersgrense for å delta på Dynafit Hardangerjøkulen 34k er 18 år.

Obligatorisk utstyr

Alle deltakarar 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: [Xtremeidfjord](#) 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 antenna 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 nødssituasjonar plikter alle deltakarar å hjelpe.

Regelbrot

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

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



HARDANGER- JØKULEN 34K



Bilde 2 Ian Corless løp 2021

9. OVERNATTING

Starten går fra 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 overnattingsstadene i Eidfjord for tilbud 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](#)

10. PREMIEUTDELING

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



HARDANGER- JØKULEN 34K

11. RESERVELOYPE

Løpet startar ut frå Liseth Pensjonat og Hyttetun, og følgjer grusveg slakt oppover før ein kjem inn på sti langs elva Isdølo. Stien tek av frå elva, og ein spring mellom hyttene ved Gryteskarsete før ein startar oppstigninga opp Gryteskaret og vidare mot Sysenvatnet. Løypa følgjer DNT-merka sti, og det er nokre stikryss på veg mot Kjeldebu som det er viktig at ein følgjer med i.

Etter passering av stikrysset ved Hallingspranget, følgjer løypa langs ryggen av Storaberget, før ein slepper seg ned mot innosen til Sysenvatnet. Ein spring over bru ved elva Leiro før det går oppover langs elva Kjeldo. Rett før Kjeldebu er det ei hengebru som ein skal over. Ved Kjeldebu er det vending, og ein spring same løype tilbake til mål.



HARDANGER- JØKULEN 34K

12. 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 avlysast 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: _____