



Bilde 1: Ian Corless løp 2021

RACE MANUAL 2023

Før du registrerer deg må du lese og forstå dette dokumentet før dei stiller på startstreken til Dynafit Hardangerjøkulen Ultra 95k. Det er avgjerande at du er klar over kva løpet krev både av førebuingar og gjennom heile løpet.

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



Register

1. PRISER	3
<i>Deltakaravgifta inkluderer:</i>	<i>3</i>
2. REGLER FOR AVMELDING	3
3. AVLYSING.....	3
4. RESERVELØYPE.....	3
5. REGISTRERING/PRE-RACE MØTE	4
<i>Minimumskrav til utstyr:</i>	<i>4</i>
<i>Pre-race møte:</i>	<i>4</i>
6. STARTEN VED LISETH PENSJONAT OG HYTTETUN	4
7. LØYPEBESKRIVING	5
<i>Start-Finse – avstand 38 km</i>	<i>6</i>
<i>Finse-Krækkja – avstand 24 km</i>	<i>6</i>
<i>Krækkja-Kjeldebu – avstand 15 km</i>	<i>6</i>
<i>Kjeldebu-mål – avstand 18 km</i>	<i>6</i>
<i>Sjekkpunkt.....</i>	<i>6</i>
<i>Matstasjoner:.....</i>	<i>7</i>
8. CUT-OFF TID.....	7
<i>Cut-off tid Finse.....</i>	<i>7</i>
<i>Cut-off tid Krækkja.....</i>	<i>7</i>
9. REGLAR	8
<i>Aldersgrense</i>	<i>8</i>
<i>Obligatorisk utstyr</i>	<i>8</i>
<i>GPS-Rute.....</i>	<i>8</i>
<i>Tracker.....</i>	<i>8</i>
<i>Generelle regler</i>	<i>8</i>
<i>Regelbrot.....</i>	<i>9</i>
10. OVERNATTING	9
11. PREMIEUTDELING	9
12. RESERVELØYPE.....	10
13. EIGENERKLÆRING	11



1. PRISER

Deltakaravgifta for Hardangerjøkulen Ultra 95k 2023 er kr 1.600 til 31. januar og 1.995 etter 1. februar.

Påmeldinga er open til og med 30. juni

Deltakaravgifta inkluderer:

- Deltaking i eit fantastisk løp i urørt natur på Hardangervidda
- Sportsdrikke og lett mat på sjekkpunkt/matstasjoner
- Dynafit caps
- Finisher skjorte
- Elektronisk tidtaking med tracker under løpet.
- Varmt måltid etter målgang

Det er mulig å legge igjen kler 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 blir 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. Ein startplass i Dynafit Hardangerjøkulen Ultra 95k er personleg, plassen kan ikkje seljast eller gis bort til andre. Desse reglane er til for å beskytte arrangementet økonomisk, og av sikkerhetsmessige grunner.

3. AVLYSING

Dersom løpet må avlysast 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. RESERVELOYPE

Reserveløypa vert nytta dersom vêrforholda gjer det umogeleg å benytte hovudløypa.



5. REGISTRERING/PRE-RACE MØTE

Registreringa vil finna stad i Eidfjord Samfunnshus ved sida av Lægreid skule i Eidfjord. Registreringa vil vera fredag 7. juli frå 18:00-20:00

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. Det vert også kontrollert at gps fila er lasta opp på handheldt gps.

Det vil vera mulig å frakte ein sekk/bag til Finse, denne må sjekkast inn fredag kveld, og den får de ikkje tilgang til før de kjem til Finse. Sekken må merkast med startnummer før innlevering. Ver obs på at sekken kanskje ikkje kjem tilbake til Liseth før kl 20:00 på grunn av få transportmuligheiter frå Finse.

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 til mellom sjekkpunkt
- Fullada mobil

Pre-race møte:

Det vert pre-race møte i Eidfjord samfunnshus fredag 7. juli kl: 20:30, etter registrering. Her vert det gjennomgang av løypa og sikkerheit. Det vert opning for spørsmål.

6. STARTEN VED LISETH PENSJONAT 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 8. juli kl 07.00 presis. Trackere vert utlevert før start så berekn deg god tid slik at du rekk å hente tracker 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](#)

HARDANGERJØKULEN U L T R A



7. LØYPEBESKRIVING

Distansen på Dynafit Hardangerjøkulen Ultra er 95 km.

Det er ingen/dårleg mobildekning i løypa og det er lange avstandar mellom sjekkpunkta. Følgjande sjekkpunkt; Finse 38 km, Krækkja 62 km og Kjeldebu 77 km.

Ruta følgjer Den Norske Turistforeininga sitt rutenett heile vegen, unntatt siste stykke inn mot mål, der vil løypa vera merka med merkeband. Alle deltakarar må ha eigen 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 snødekke ein del av løypa. Ver merksam på at det er eit krevjande terreng med mange høgdemeter. Sjekk GPS undervegs i løpet då det går ein del sti tråkk andre vegar.

Det er lange avstandar mellom hytter, 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 vil vera crew i Rembesdal, crew og matstasjon på Finse, crew og matstasjon på Krækkja og crew og matstasjon på Kjeldebu. Deltakarar kan bli tatt ut av løpet langs heile traseen av crew eller helsepersonell, dersom dei vurderer at det ikkje er forsvarleg å fortsetja.



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](#)

Start-Finse – avstand 38 km

Den første delen går i teknisk krevjande terreng og kanskje den mest krevjande delen av heile løypa med mange høgdemeter å passere. Du spring på fine stiar, på ulendte stiar, på berg og i steinrøyser. Her får du absolutt alt du kan ønske deg av fjellterreng.

Når du passerer crew på Rembesdalsseter bør du passe på å fylle vatn flaskene. Då ventar eit lengre parti utan moglegheit for å fylle vatn. Løypa rundar rundt vatnet og fortset opp ei steinur og vidare ein seig stigning opp svaberga. Det er snødekte områder i løypa og ver spesielt merksam på kantar på eventuelle snøfenner då kantane lett kan knekke.

Løypa vil ta deg rundt Hardangerjøkulen og du vil kunne få panoramautsikt mot Hardangerfjorden. Stien er veldig krevjande så hold fokus.

Finse-Krækkja – avstand 24 km

Det er jamn stigning frå Finse og mot Krækkja det første stykket. Det er steinete terreng og noko småkupert. Løypa startar ut frå Finsehytta langs Rallarvegen nokre hundre meter, før ein tek vidare inn på sti. Det er viktig å følgje merking mot Krækkja og ikkje Kjeldebu. Det siste partiet langs vasskanten er noko mindre steinete før Krækkja plutselig dukkar opp bak ein haug i enden av vatnet.

Krækkja-Kjeldebu – avstand 15 km

Frå Krækkja til Kjeldebu er det fin sti springesti i slak nedoverbakke. Dette er den desidert enklaste og kortaste etappen. Løypa startar same vegen som ein kom ifrå, men ein tek raskt til venstre og vidare merking mot Kjeldebu. Kjeldebu er ikkje sjølv DNT-hytta, men ligg på nordsida av Fisketjørna.

Kjeldebu-mål – avstand 18 km

Den siste delen av løypa ligg foran deg. Det er lengre til mål enn ein trur. Kanskje kjem mørket på deg og du må ta fram hovudlykt. Løypa følgjer slakt nedover før ein kryssar elva før ein startar ein bratt og seig oppoverbakke. Det er fleire stiar som kryssar, men ein skal følgje skilting mot Liseth. Det siste stykket inn mot mål er merka med merkeband.

Sjekkpunkt

Det er viktig at alle er innom hytta på Finse, Krækkja og Kjeldebu, då dette er sjekkpunkt. Det er viktig at det vert gitt tydeleg beskjed dersom ein bryt løpet.

HARDANGERJØKULEN **U L T R A**



Bilde 2 Matstasjon Krækkja

Matstasjonar:

Finse 38 km – tomatisert kjøttsuppe og brød, nøtter, bananar, vatn og sportsdrikk.

Krækkja 62 km – tomatuppe, brødmat, bananar, vatn og sportsdrikk

Kjeldebu 77 km – nøtter, bananar, rett i koppen, vatn og sportsdrikk

Liseth 95 km – cola og betasuppe

Det kan vera greitt å fylle vatn der det er mogleg, for det kan vera lange avstandar mellom moglegheit for å fylle vatn.

8. CUT-OFF TID

Cut-off tid Finse

Alle deltakarar må vera på sjekkpunkt Finse innan kl 15:30 og alle må forlate matstasjonen på Finse seinast kl 15:45 og bestå medisinsk sjekk for å fortsetja løpet.

Me gjer merksam på at dersom de bryt på Finse så MÅ de vente til det går tog og ventetid må påbereknast.

Cut-off tid Krækkja

Alle deltakarar må vera på sjekkpunkt Krækkja seinast kl 21:00 og forlate matstasjonen på Krækkja seinast kl 21:15 og bestå medisinsk sjekk for å fortsetja løpet.

Dersom de bryt på Krækkja MÅ de gå ut til hovudvegen som er om lag 6 km. Etter Krækkja er det lengre avstand tilbake til veg og me gjer merksam på at me ikkje har nokon form for transport ut av løypa.



9. 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 Ultra er 18 år.

Obligatorisk utstyr

Alle deltakarar må ha det obligatoriske utstyret i ryggsekken for løpet. Det vert tilfeldige kontrollar før start laurdags morgon og 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 utøveren på nettet under løpet. Dersom trackeren går tapt, er det utøveren 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 sjekkpunkt og/eller mål. Kasting av søppel kan føre til diskvalifikasjon.
- Arrangøren kan ta deltakarar ut av løpet av sikkerhetsmessige årsaker.
- Ved særskilte vêrforhold og andre sikkerhetsmessige årsaker, kan arrangør holde igjen utøvar på sjekkpunkter. 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.
- Det er tillat å ha følgje med seg frå Krækkja eller Kjeldebu til mål, men denne personen har same krav til å kunne klare seg sjølv i fjellet utan hjelp. Det vert ikkje satt opp nokon form for transport.

Regelbrot

Straff/diskvalifikasjon kan gis ved brot på reglementet, usportslig opptreden eller om deltakar med hensikt utset seg sjølv eller andre deltakarar for unødigg 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



Bilde 3 Åsmund Aarsand løp 2021

10. 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 overnattingsstadene 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](#)

11. PREMIEUTDELING

Alle som fullfører vil få ei finisher skjorte levert av Dynafit. Den vert utlevert når du kryssar målstreken på Liseth.

12. RESERVEØYPE

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 på ca. 400 hm mot Grytehorga.

Vidare følgjer ein stien nedover mot toppen av skitrekket 2 km frå Grytehorga, før ein svingar av og tek oppover ca. 200 hm mot toppen av Grønenuten. Etter Grønenuten kjem det eit stikryss, og her følgjer ein DNT-merka sti mot Kjeldebu. På vegen spring ein forbi eit stikryss ved Hallingspranget, og etterkvart kjem ein inn i ei bratt nedstigning ned til Sysenvatnet. Ein spring over bru ved elva Leiro, før det går slakt oppover igjen frå Sysenvatnet langs elva Kjeldo. Rett før Kjeldebu skal ein over ei hengebru. Ein passerer Kjeldebu ved ca. 22 km.

Løypa vidare følgjer framleis DNT-merka sti, og gjeng slakt oppover Kjeldedalen og over Olavsbohæa ned til turisthytta Krækkja. Det er fin flytsti oppover Kjeldedalen. Rett før brua over utosen til Drageidfjorden er det eit stikryss, her skal ein over brua i retning Krækkja. Frå Krækkja til Fagerheim fjellstove følgjer ein stien på nordsida av vatnet Storekrækkja.

Ut frå Fagerheim fjellstove passerar ein 42 km, og løypa går gjennom tunet og ned ein sti til hovudvegen, Rv. 7. Ein følgjer utsida av vegen og over ei provisorisk bru ved elva. Ein passerar eit båtnaust kort tid etterpå, og løypa kjem inn på sti igjen, og følgjer sørsida av vatnet Storekrækkja. I enden av vatnet kjem ein på ny inn i stikrysset ved utosen av Drageidfjorden, denne gongen skal ein i retning Halne.

Litt småkupert terreng gjennom Halnebotnane, før ein ser Rv. 7 på nytt. Ein spring rett ned til hovudvegen, utan å vera innom Halne fjellstova. Stien er DNT-merka, så det er tydeleg kva retning ein skal for å kryssa hovudvegen. Vegkrysset vil vera bemanna med vakter.

Ein følgjer no sti i retning Bjoreidalen. Stort sett fin flytsti, i slakt og bølgete terreng. I enden av Loftstovedalen ved ca. 60 km ser ein ned på dalføret Bjoreidalen som breier seg gjennom landskapet. Jamn og fin nedstigning til Bjoreidalshytta, krysser over grusvei og inn att på stien. Ein følgjer så langs ei elv til ein kjem til eit stølsområde kalla Nybu. Viktig å presisera at ein ikkje skal kryssa over elva, i staden slynger løypa seg opp i sida nordover mot Nybunuten. Det vert no ein kort motbakke før ein ser bort til hyttene på Dyranut.

Ved Dyranut skal eg kryssa hovudvegen på nytt. Det vil vera vaktar som hjelper deg over vegen. Ein følgjer no DNT-merka sti over til Kjeldebu, og dette strekket er på rett i underkant av 10 km med hovudsakeleg slak nedstigning og fin sti.

Etter Kjeldebu spring ein i same løype som i starten av løpet heilt til målgong.



13. 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 enig 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: _____