



HARDANGERVIDDA MARATHON



RACE MANUAL

Alle deltakere må lese og forstå dette dokumentet før de stiller på startstreken til Dynafit Hardangervidda Maraton



HARDANGERVIDDA MARATHON

Register

1. PRISAR.....	3
<i>Deltakaravgifta inkluderer</i>	<i>3</i>
2. REGLAR FOR AVMELDING	3
3. REGISTRERING	3
<i>Minimumskrav til utstyr, uansett ver, både for heil- og halvmaraton</i>	<i>4</i>
4. STARTEN	5
<i>Maraton</i>	<i>5</i>
<i>Halvmaraton.....</i>	<i>5</i>
Kart start- og målområde.....	5
5. LØYPEBESKRIVING	5
<i>Dynafit Hardangervidda Maraton</i>	<i>5</i>
<i>Drikke/matstasjonar</i>	<i>7</i>
6. CUT-OFF TIDER.....	8
<i>Aldersgrense</i>	<i>8</i>
<i>Hjelp og bistand</i>	<i>9</i>
<i>Generelle reglar</i>	<i>9</i>
<i>Regelbrot</i>	<i>9</i>
8. PREMIEUTDELING	9



HARDANGERVIDDA MARATHON

1. PRISAR

Deltakaravgift:

kr 1 000,-

Deltakaravgifta inkluderer:

- Deltaking i eit fjelløp i flott terreng på Hardangervidda
- Sportsdrikk, bananer og topp service på matstasjonar
- Merka løype
- Deltakarpremie
- Elektronisk tidtaking med tracker under løpet

2. REGLAR FOR AVMELDING

Deltakaravgifta vil ikkje bli refundert, med mindre deltakaren kan legge fram gyldig legeattest (attest frå fysioterapeut er ikkje gyldig) Ved refusjon blir eit beløp på kr. 150,- trekt frå deltakaravgifta for å dekke administrative kostnader.

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

3. REGISTRERING

Fredag er det registrering i Eidfjord på Hotel Vøringsfoss. Laurdag føregår registreringa ved startområdet på Høel.

Hotel Vøringsfoss

Fredag kl 1730-2100 halv- og heilmaraton

Høel

Laurdag kl 0730-0900 heilmaraton

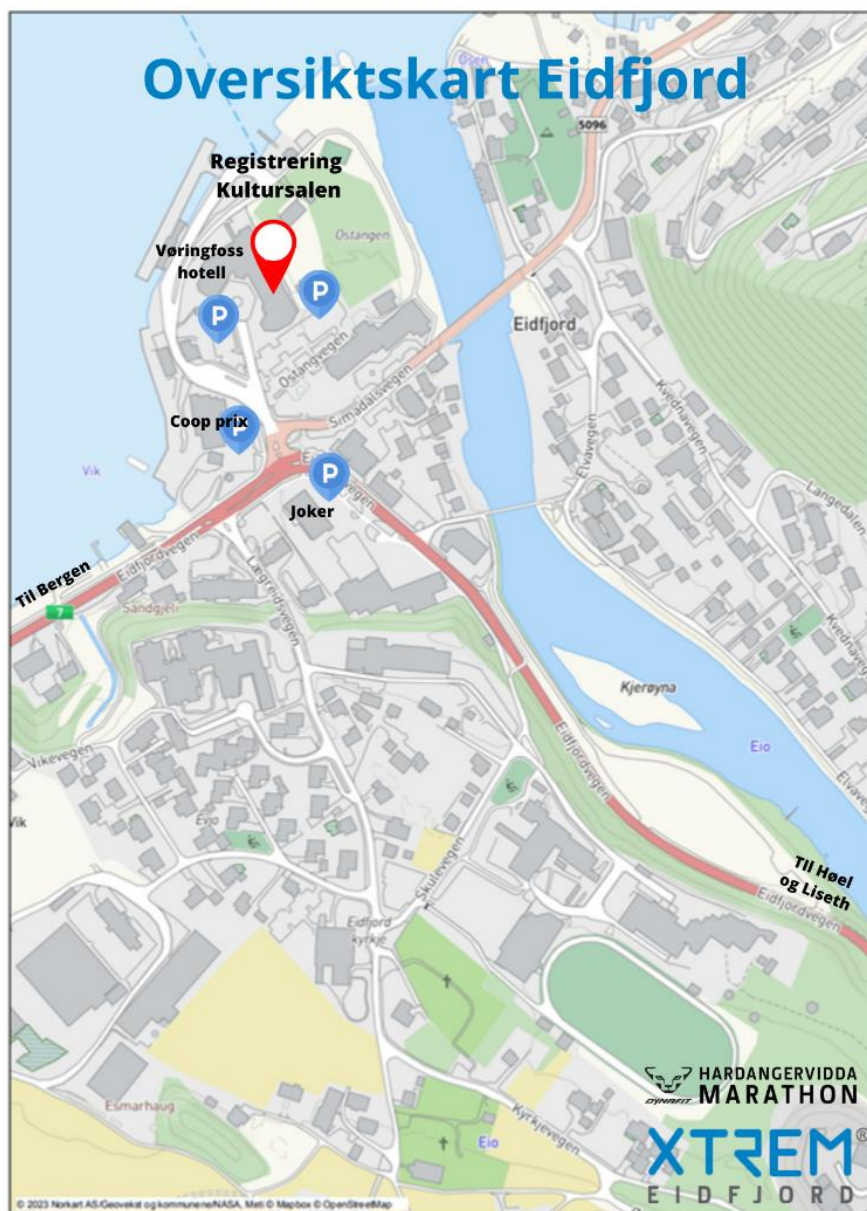
Laurdag kl 0730-0930 halvmaraton

Registreringa på Høel finn du på parkeringsplassen ved startområdet. (Sjå kart over start-/målområde.)

NB! Begrensa parkeringsmuligheter ved registrering/start på Høel så lurt å berekne litt ekstra tid.

HARDANGERVIDDA MARATHON

Kart registrering på Vøringsfoss Hotel (fredag)



4. STARTEN

Maraton

Starten går laurdag kl 09:30 frå grusvegen mot hyttefelt på Høel.

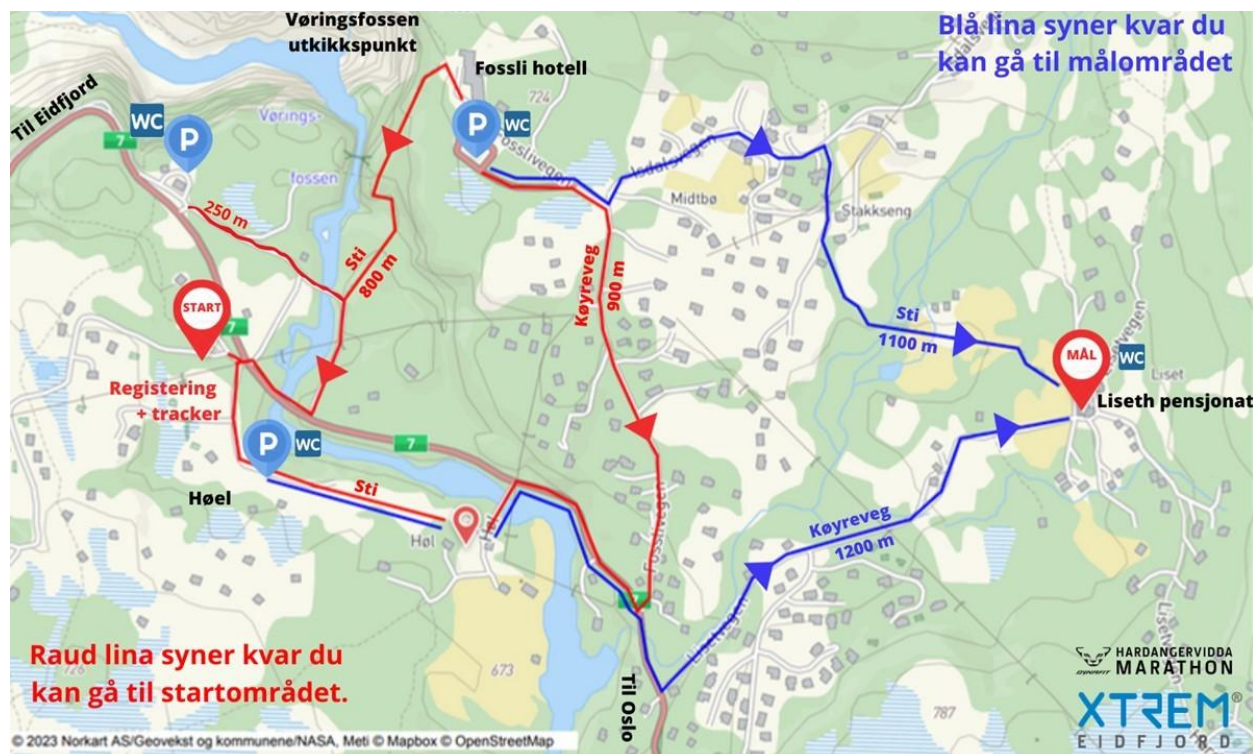
Halvmaraton

Starten går laurdag kl 10:00 frå grusvegen mot hyttefelt på Høel.



HARDANGERVIDDA MARATHON

Kart start- og målområde



5. LØYPEBESKRIVING

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

Heile løypa er tydeleg merka med vimplar.

Dynafit Hardangervidda Maraton

Maraton og halvmaraton i fjellheimen på sjølvaste Hardangervidda. Heile løypa ligg i fjellterreng 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 brutalt - 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 skjerm. Xtremeidfjord sitt engasjerte crew vil, tradisjonen tru, trå til og gjere sitt ytterste for at du skal få ein uforgløyemeleg dag i fjellet, både ute i løypa og i start/målområdet.

Starten for begge distansane går fra 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 15 - 20 min)



HARDANGERVIDDA MARATHON

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 gle deg for dette blir bokstaveleg talt ein heftig opptur! Etter knappe to km tar du av fra stien og følg 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 følg du ein morenerygg 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. Etter toppen før Skisete må du skjerpe sansane litt, då svinger nemleg løypa snart av frå turiststien og merkinga fører deg inn på ein ny sti som går ned til Feet.

Etter brua på Feet splittast løypene

Halvmaratonløypa - siste del

Du er snart i mål. Fortsett opp vegen fra brua på Feet, så kryssar du RV7 og følg grusveg/lysløype til målgang på Liseth.

Maratonløypa – siste del

Er du påmeldt full distanse er du så heldig at du enda har eit godt stykke igjen når du er kryssar brua på Feet. Herfra følg 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 Maurset ventar ny matstasjon og den kjem vel med, 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 følg 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. 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 lokst ut i terrenget igjen. No ventar ein fin liten bonusrunde oppom Smyttet før kursen 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 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 finisherskjorta som du får utdelt etter målgang. Gratulera – nyt følelsen!

Løypekart

Drikke/matstasjonar

For halvmaraton løypa er det ein matstasjon, for heilmaraton er det tre matstasjonar.

På matstasjonane vil det være utval i drikke, snack og frukt. Utvalet vil variere fra stasjonene.

Gled deg til påfyll her:

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



HARDANGERVIDDA MARATHON

6. CUT-OFF TIDER

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

Det er også ei cut-off tid etter 35,5 km ved matstasjon i Isdalen på 9 timar.

7. REGLAR

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

Aldersgrense

Aldersgrense for å delta på Dynafit Hardangervidda Maraton er 18 år og for deltakelse på halvmaraton 16 år.

Hjelp og bistand

Om det skulle oppstå ein nødssituasjon er det baktropp gjennom heile løpet som de kan henvende dykk til.

- Alle deltakarar pliktar å hjelpe kvarandre ved behov.

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

- Full lada mobiltelefon
- Vind- og vatntett jakke og bukse
- Ulltrøye

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

Det er tillat å bruka stavar.

Generelle reglar

Det er nulltoleranse for å kaste søppel undervegs. Søppel skal takast med til drikke-/matstasjon og/eller mål. Kasting av søppel fører til diskvalifikasjon.



HARDANGERVIDDA MARATHON

Sikker gjennomføring har førsteprioritet:

- Ved særskilte verforhold må utøvar som deltar i Dynafit Hardangervidda Maraton ta høgde for at starten kan bli utsett. Løpet kan også bli avlyst før start eller stoppa undervegs dersom sikkerheitsmessige hensyn gjer det nødvendig.
- Enkelt deltakarar kan bli holdt igjen på matstasjonar dersom det blir vurdert som uforsvarleg 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 gjevast ved brot på reglementet, usportsleg opptreden eller om deltakar med hensikt utset 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 blir utlevert etter målgang på Liseth pensjonat. Her vil det også bli servert kjøttsuppe til alle deltakarar.

VELKOMMEN!



HARDANGERVIDDA MARATHON



Snart ferdig med bakken opp mot Høløksla, ikkje rart dei gliser.