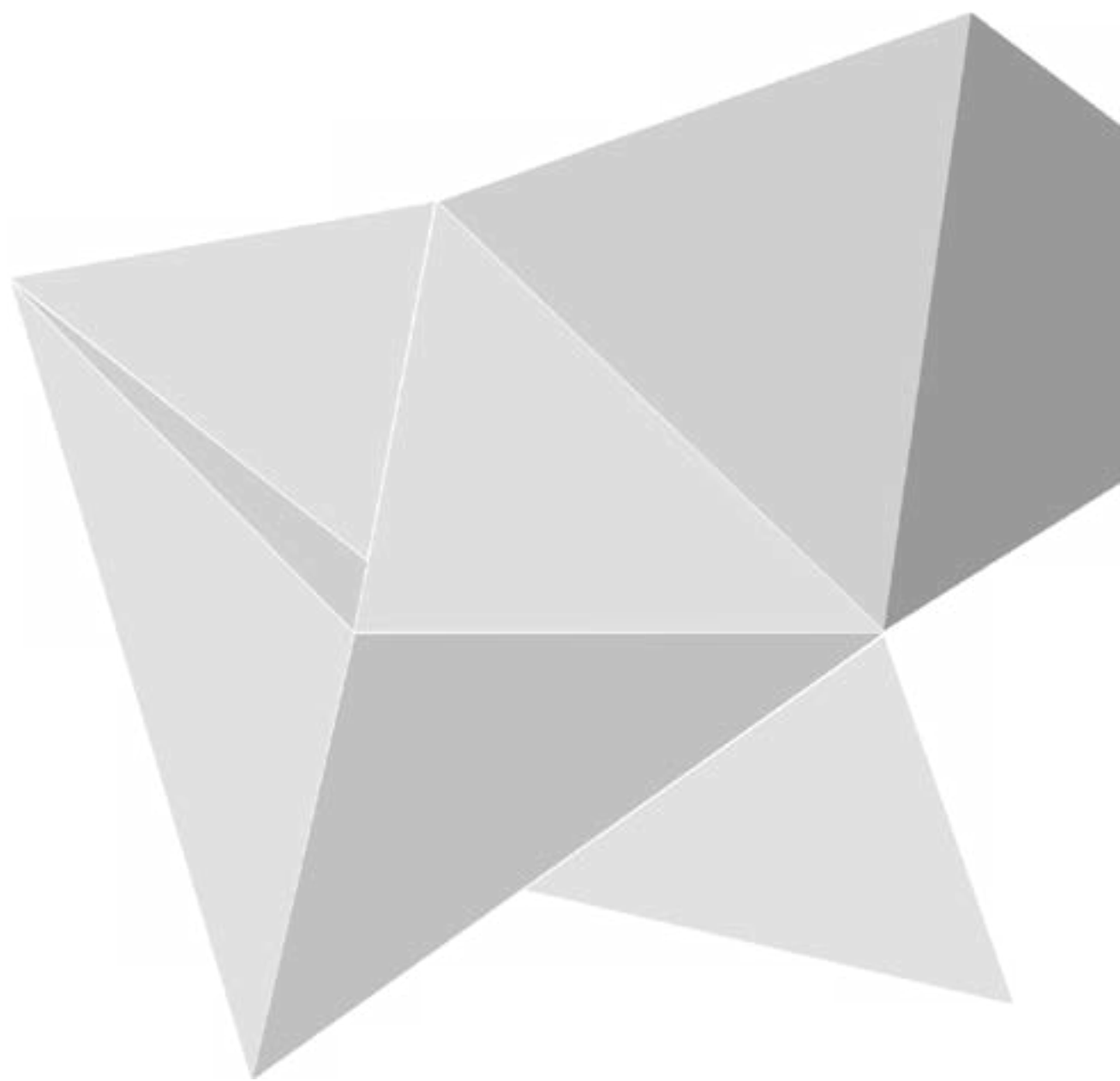
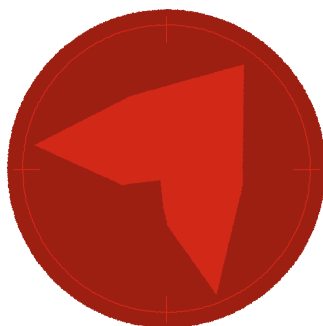




LØPSMANUAL 2018

LYSEFJORDEN INN





LØPSMANUAL 2018

FRA LØPSLEDER	1
LØPSINFORMASJON	2
PÅMELDING	3
PRAKTISK INFORMASJON	4-5
LØPSINFORMASJON	6
SIKKERHET FOR LØPEREN	7-8

LYSEFJORDEN INN ULTRAMARATON

Fra Løpsleder

Lysefjorden er en norsk fjord som ligger i Forsand kommune i Rogaland fylke og er 42km lang .

Lysefjorden Inn Ultramaraton følger rutenettet til Stavanger Turistforening og er på 62km og har hele 2500 høydemeter. Løpet arrangeres for sjette gang 2.juni 2018 og er Rogalands hardeste ultramaraton. Løpet er ett distanse løp hvor den som raskest tilbakelegger distansen vinner.

Løpet setter store krav til deltagerne, men er en opplevelse du sjeldent får i en idrettskonkurranse. Terrenget er luftig og spektakulært .

På selve maraton dagen blir den stille naturen byttet ut med heiarop, en kontrast som ofte gir et adrenalinkick, du vil allikevel få tilstrekkelig tid med å være alene med fjellet og fjorden.

Løpet veksler fra å løpe nede ved fjorden til de høyeste fjell inn fjorden. Løperne vil se Norges mest populære fjell - Preikestolen . På andre siden av fjorden vil du se Flørlitrappene som har verdens lengste tretrapper på 4444 tretrinn. Videre inn langs ruta vil du se over til Kjerag med sin karakteristiske Kjeragbolt. Løpet passere unike steder som Hengjanenibbå (miniatyr av Preikestolen) og nedlagte gårder som Bratteli og Bakken som klorer seg fast til fjellsiden. Før du kommer i mål vil løpet passere ett stort vannmagasin som er ett av Norges største energikonsern Lyse nett.

Mange setter seg mål om løpedistanser fra noen få km til mange mil. Lysten til å sette seg et tøft mål kommer krypende, løping har den effekten på deg. Endorfiner vil gi deg lyst til å løpe lengre og raskere.

Å tøye grenser og stadig å forbedre seg og bli raskere er ett utrolig kick. Mye sitter i hode, gi aldri opp – mil blir til smil.

Den letteste idretten er å løpe, det kan også kombinere med en aktiv hverdag. Du kan gjøre det hvor som helst, når som helst, det er gratis, og risikoen for skader er relativt liten.

Mange legger planer og nye mål -

Lysefjorden Inn åpner for påmelding 2.januar 2018

Lysefjord Running står som arrangør av løpet og har som målsetting å gjennomføre dette hvert år. Løpet er av stor interesse, noe vi som arrangør setter stor pris på.

Vi er imponert og vil takke alle løperne som stiller opp og gjennomfører denne styrkeprøven.

En stor TAKK til teamet som stiller opp fra tidlig morgen til langt på kveld – de gjør en fantastisk jobb. Takk også til våre samarbeidspartnere og sponsorer som gjør det mulig å arrangere løpet.

Vi ønsker deg god lesning og håper med dette å se deg på deltakerlisten.

Med sportslig hilsen
Willy Steinskog
Løpsleder

LØPSINFORMASJON

Distanse: 62 km

Høydemeter: ca 2.500

Underlag: Terreng/vei

Sperretider: Preikestolen Fjellstue, Songesand kai og Nordre Støstjærna (matstasjon)

Makstid målgang: 62km.14,5t. Kl.23:00

Lysebotn

Det vil være 2 mellomtider under løpet. Ved ca 7km og 25km. Løypa er særs krevende med mange opp- og nedstigninger og krever mye av deltakerne.

Underveis vil løpet ha sperretider og en makstid ved målgang. Ultraløpet vil ha sperretider ved Preikestolen Fjellstue, Songesand kai og ved Nordre Støstjærna.

Deltakere som ikke ankommer overnevnte sjekkpunkter på angitt tidspunkt vil ikke få registrert sluttid. Dersom du bryter løpet er det viktig at du gir beskjed umiddelbart til løpsleder.

Den enkelte er selv ansvarlig for å ta seg selv tilbake til start-/ målstedet eller steder etter eget ønske. Dersom deltakeren velger å bryte løpet vil sperretiden på Songesand, vil dette være gunstig sted å gjøre det på p.g.a. rutebåt inn til Lysebotn eller tilbake til startområdet.

Medalje til alle som fullfører, hovedpremie til 1.2.3. i dame og herreklasse.

SPERRETIDER m.m.:

1. Preikestolen Fjellstue (ca.12km.) 3t.(kl.11:30)
2. Songesand kai (ca.25km) 7,5t.(kl.16:00)
3. Nordre Støstjærna (ca.50km) 12,5t.(kl.21:00)
4. Makstid målgang: 62km.14,5t. Kl.23:00 Lysebotn.

Etter kl.23:00 vil det ikke gis sluttid, men gjennomført.

Etter kl.23:00 vil vårt utstyr ifm.arr.pakkes ned.

Matstasjoner : 25km. - 49km. - 62km(mål)

Energidrikke - banan - snacks - noe salt å bite i - cola - vann (varierer fra mat til matstasjon)

Starttidspunkt: Kl.08:30 Oanes Kai

PÅMELDING

Earlybird pris kr. 990,-

Earlybird pris gjelder kun billetter kjøpt før 31.03.2018 - kl. 23.59

Ordiner pris kr. 1190,-

for billetter etter 31.03.2018.

Billettsalget stenger 16.06.17 kl. 18.00

Dekker

- Planlegging/klargjøring og organisering m.m.
- Båt fra Lauvik til Oanes (lørdag morgen)
- Medaljer til alle som fullfører
- Frakt av bagg/sekk fra Oanes til Lysebotn
- Matstasjoner
- Enkel grillmat i målområdet

- Påmelding åpner mandag 2.januar kl.18:00 2018.
- Ved påmelding må du godkjenne at du har **lest og forstått** løpsmanualen.
- Påmeldingen er **bindende** og det er ikke mulig å selge/overta plass som allerede er tildelt.
- Det gis **ingen refusjon** ved sykdom, skade, avmelding e.l.
- Alle som er 16 år pr. 31.12.2018/ kan delta.
- Påmeldingen er bindende.

Det settes opp ventelister, ved avmelding blir første man på ventelisten kontaktet

PRAKTISK INFORMASJON

Med buss til Lauvvik Lørdag 17. Juni 2017

Fra Sandnes vil det med bil ta ca.30 min. og ca.40.min.fra Stavanger til Lauvvik kai. På kaiområdet har vi parkeringsvakter som hjelper deg.

Båt fra Lauvvik til Oanes (Start) Kl.0745 med ankomst Kl.0755 (kun denne ferjeavgangen inkludert i løpsbilletten)

Det settes opp felles busstransport mot betaling fra Sandnes til Lauvvik (Mer informasjon kommer)

Etter løpet

- Flere tilbud oppdateres før påmelding åpner.
- Premieutdeling (ca.kl.17:30)
- Alle som fullfører løpet vil få tildelt medalje
Middag (må bestilles)
- Kanskje lander basehopperne i målområdet.
- Vi anbefaler så mange som mulig å bestille overnatting i Lysebotn. Lysebotn er ett fantastisk sted og her anbefales at familier og venner møter opp for å hei løperne i mål. Det legges stor vekt på høy kvalitet og trivsel både før, under og etter løpet, med god sosial ramme og speaker.

TRENGER DU HURTIG OG BILLIG TRANSPORT UT FRA LYSEBOTN ?

Helgøy Skyssbåt tilbyr alle deltakere som skal ut fra Lysebotn etter løpet følgende :

Avganger fra Lysebotn:

- 19:30 Avgang Lysebotn til Lauvik/Forsand
- 21:30 Avgang Lysebotn til Lauvik/Forsand og Stavanger

Pris pr. person;

- Lysebotn - Oanes/Lauvvik . Oppdateres
- Lysebotn – Stavanger via Oanes/Lauvvik Oppdateres

Påmelding:(oppdateres)

Alternativt:

Turistbåt ut fra Lysebotn lørdag den 17. og 18. juni , se www.thefjords.no

OVERNATTING I LYSEVOTN

- 1.** booking@lysefjordenturisthytte.no
- 2.** Hauane Bed og Breakfast Lysebotn
- 3.** Kjerag Lysebotn Camping Resort

OVERNATTING / SANDNES / OANES/ PREIKESTOLEN FJELLSTUE:

- Preikestolen Fjellstue
- Quality Hotel Residence Sandnes
- LYSEFJORD HYTTEGREND
(ligger 1km.fra startområdet) Oanes

LØPSBESKRIVELSE

Løpet starter ved Oanes kai kl.0830 og følger vei mot Tau(ca.7km).

Ved Heiatjørna er det sti frem til Preikestolen Fjellstue – kupert terreng.

Fra fjellstuen følger du sti mot Preikestolen. Ved Lammatoknuten deler stien seg - følg sti ned bratt bakke inn mot Bratteli og Bakken.

Etter passering Skogavatnet vil du se Hengjande (majestetisk syn). Sti følger videre på snaufjell(fantastisk utsikt ned mot fjorden) før du brått går ned i tett skog og videre til Bratteli og Bakken gård (fantastisk sted).

Fra Bakken går sti ned (steinsatte trapper) før den krysser av til venstre mot Songesand (ulendt terreng-ur).

Fra Songesand følger du vei (ca.5,5 km.) før du tar av mot Helmikstølen (Checkpoint på Helmikstøl).

Videre følg traktorvei (ca.4,5km.) inn Daladalen hvor du passerer Songedal Turisthytte. Traktorvei vil gå over til sti mot Fyljesdalsskaret. (herfra kan du se anleggsvei på motsatt side av dalen).

Videre går sti ned mot Fyljesdalsvatnet for så en lang/bratt bakke opp til vei hvor du tar til høyre (løpets høyeste punkt på ca.700 moh).

Følg anleggsvei(ca.13km.) ned mot Lysebotn- Lysefjorden Turisthytte.

Det vil være 2 mellomtider under løpet. Ved ca.7km og 25km.(Songesand kai)

Løypa er svært krevende med mange opp- og nedstigninger og krever mye av deltakerne.

Ultraløpet vil ha sperretider ved : Preikestolen Fjellstue, Songesand kai og ved Nordre Stølstjørna . Deltakere som ikke ankommer overnevnte sjekkpunkter før angitt tidspunkt vil ikke få registrert sluttid.

Dersom du bryter løpet er det viktig at du gir beskjed umiddelbart til løpsleder.

Den enkelte er selv ansvarlig for å ta seg selv tilbake til start-/ målstedet eller steder etter eget ønske. Dersom deltakeren velger å bryte løpet vil sperretiden på Preikestolen Fjellstue vil det være buss/taxi som kan frakte deg tilbake til startområdet.

Ved sperretiden på Songesand vil dette være gunstig sted å gjøre dette på p.g.a. turistbåt inn/ut fjorden (kostnad dekkes av deltaker) Rekker du ikke båt, henter vi deg med båt - Pris.pr.deltaler:Kr.150,- (husk kontanter)

Lysefjorden står for øvrig på verdens UNESCO`s verdensavliste.

SIKKERHET FOR LØPERNE

BEDRE LØPSOPPLEVELSE MED RETT UTSTYR OG ERNÆRING

Valg av rett utstyr har alt å si for din opplevelse og prestasjon i løpet.

Følg oss på vår facebook side for oppdatert informasjon vedrørende anbefalt utstyr.

OPPSUMERING

Mat, klær, mobiltelefon til bruk under løpet (ikke dekning under hele løpet), kart, kompass - allikevel håper vi at T er godt synlig. Løpet vil også bli GODT merket med røde vimpler merket Lysefjord Running.

I et langt løp som dette kan været skifte brått underveis og det er nødvendig at deltakerne er forberedt på dårlig vær.

Deltakerne må ha med seg mat og drikke (mye bekker/vann under løpet. Ved matstasjoner og i målområdet gis det mineralvann (Coca Cola), ernæringsdrikke (Squeezy), chips, nøtter, spekepølse, søtsaker, bananer, vann - vann som gis under løpet blir tatt fra bekker/vann. Tilbudene varierer fra matstasjon til matstasjon. I målområdet gis det enkel grillmat.

SIKKERHET

Dersom det oppstår en situasjon som krever bistand utenfra benyttes offisielle nødnumre, i tillegg tas det kontakt med løpsleder på oppgitt mobiltelefon:
(Tlf.926 10143 - Willy Steinskog)

Den enkelte er selv ansvarlig for egen sikkerhet under løpet og for at han/hun er godt forberedt til å gjennomføre løpet. Les løpsbeskrivelsen nøye og følg med på den informasjonen som gis på løpets hjemmeside/facebook og info før start (kl.0820). Likevel er det viktig at den enkelte deltaker forbereder seg GODT, følger merket løype (Turistforeningens rutenett merket T) og skilting. Løypetraseen vil bli merket med røde vimpler med påtrykk Lysefjord Running. Den enkelte må bruke egen vurderingsevne ute i løypa i den aktuelle situasjonen, slik vil sikkerheten bli ivaretatt på beste måte. Det vil være tilstede helsepersonell i start, Preikestolen turisthytte, Songesand, siste matstasjon-Nordstø og i målområdet. Den enkelte deltaker må ha med seg nødvendig medisiner ift.evnt.sykdommer /skader du har fra før.

FORSIKRING

Alle deltagere som melder seg på Lysefjorden Inn Ultramaraton, må vite om ulike farer og risikoer dette innebærer. Arrangør kan ikke gjøres ansvarlig for noen form for skade som skulle skje løper i tilknytning til arrangementet.

Skade menes her:

- *Skade på person og skade på ting.*
- *Arrangør har ikke noe ansvar for evnt. tyveri.*

Med din påmelding bekrefter du at jeg ikke har eller har hatt sykdommer som kan framkalle akutte anfall, og jeg bekrefter at jeg ikke er påvirket av alkohol eller andre rusmidler under arrangementet.

Som deltaker skal du være klar over at du ikke er forsikret av arrangør Lysefjorden Inn Ultramaraton / Lysefjord Running dersom en ulykke/skade skulle oppstå under arrangementet.

AVLYSNING

Ved avlysning av vårt arrangement før arrangementsdagen kan arrangøren beholde 50% av startkontingenten til dekning av utgifter.

Ved avlysning av løpet på grunn av plutselig oppståtte vær-/klimatiske forhold eller annen force majeure beholder arrangøren startkontingenten.

PERSONOPPLYSNINGER OG BRUK AV PERSONLIGE BILDER OG SITUVASJONSBILDER

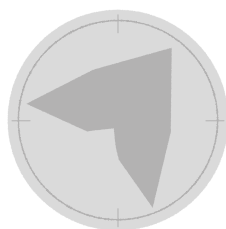
Ved påmelding til vårt arrangement, samtykker du i at ditt navn og bilde vil bli offentliggjort i start- og resultatlistene, som også blir lagt ut på web i søkbar form, slik at også tidligere års resultater kan gjenfinnes.

Disse listene kan også inneholde opplysninger om aldersklasser og klubbmedlemskap.

Persondata og resultater vil bli lagret i vår database i samsvar med bestemmelsene i Personopplysningsloven.

Påmelding innebærer samtykke til at situasjonsbilder av deg blir lagt ut på vår hjemmeside og facebook etter arrangementet. Slike bilder vil inngå i vårt fotoarkiv og kunne bli gjenstand for gjenbruk av lignende art, for eksempel tidsskrifter og publikasjoner. Bilder kan også bli brukt i kommersiell sammenheng. Bildene benyttes for og til aviser, tidsskrifter og andre tredjeparter.

Ved videresalg av bilder har kjøperen ansvaret for at bruken skjer i samsvar med relevant regelverk.



LYSEFJORD RUNNING

WWW.LYSEFJORDRUNNING.COM