

# Velkommen til Lysefjorden Inn

Lørdag 03.06.23

## 1. Fakta om løpet:

Dato: 03.06.22

Start: kl 0830

Sted: Oanes kai

Distanse: 62 km

Høydemeter: 2500

Maks antall deltakere: 200

Underlag: Vei/Terreng (27km vei – 35km terreng)

Max tid målgang: 14,5 t – kl2300 Lysebotn

## 2. Start kontingent:

Kr: 1190

Dekker:

-Planlegging, klargjøring og organisering mm

-Medalje til alle som fullfører.

-Buff ol. Til alle som stiller til start.

-Dropp bag, se punkt 21.

-Matstasjoner.

-Gel.

-Mat i målområde.

-Andre tilbud under løpet.

## 3. Påmelding:

Ved påmelding, godkjenner du at du har lest og forstått løpsmanualen.

Alle som er 16 år pr. start dato kan delta.

Påmelding er bindende. Det gis ikke refusjon på kjøpt billett. Det gis ikke refusjon ved sykdom, skade, avmelding ol. Det settes opp ventelister, ved avmelding blir første mann på venteliste kontaktet.

## 4. Løypebeskrivelse:

-Løpet starter ved Oanes kai kl 0830, følger vei mot Jørpeland, ca 7km på asfalt.

-Ved Heiatjørna er det sti frem mot Preikestolen fjellstue – kupert terreng

-Fra fjellstuen følger du sti mot Preikestolen, ved Neverdalskkaret skal man ta av til venstre ned bratt sti mot Bakken, Bratteli. Etter passering Skogavatnet vil du se Hengjande (majestetisk syn). Sti følger videre på snaufjell med nydelig utsikt ned i fjorden, før du brått går ned i tett skog og videre til Bratteli og Bakken Gård (DNT hytte)

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

-Fra Songesand følger du vei (asfalt) ca 5,5 km, før du tar av mot Helmikstølen. Her følger du traktorveien i ca 4,5 km inn i Daladalen hvor du passerer Songedal Turisthytte. Traktorveien går heretter over til sti mot Fyljesdalsskkaret. (her kan du se anleggsvei på motsatt side av dalen)

- Videre går sti ned mot Fyljesdalsvatnet og inn i en lang, bratt bakke opp til en vei hvor du tar til høyre som er løpets høyeste punkt på ca 700 moh.
- Følg anleggsvei, ca 13 km, ned mot Lysebotn og målgang som er ved Lysefjorden Turisthytte.

## **5.Mellomtider:**

Det vil bli to mellomtider, nærmer plassering kommer det info om senere.

## **6.Sperretider:**

Er på følgende plasser

- Preikestolen fjellstue. Ca.12km, 3t, kl 1130.
- Sognesand kai. Ca 25km 7,5t, kl 1600.
- Nordrestølstjørna. Ca 62km, 14.5t, kl 2100.

Alle som ikke kommer inn til tiden blir tatt ut av løpet.

Ved Preikestolen fjellstue blir det satt opp transport tilbake til Oanes kl 1200.

Ved Sognesand kai er mulighetene turist fergen som har avgang fra Sognesand til Lyseboten kl 1615 retur fra Lyseboten kl 1800. Sognesand kl 1900 ankomst Lauvik ca kl 2020. Billett dekker av deltakerne.

Det er også mulig og bli hentet med bil, dette må ordnes privat.

Fra:

- Preikestolhytten er det kjøreveg, det tar ca 15 min å kjøre til Jørpeland, eller Oanes kai.
- Sognesand er det kjøreveg over fjellet via Årdal og mot Tau, ca 1 times kjøring til Tau.
- Lyseboten er det kjøreveg via Sirdal over fjellet til Lyseboten, ca 2 timers kjøring fra Stavanger.

Ved Nordrestølstjørna blir det satt opp bil til Lyseboten.

## **7.Matstasjoner:**

Er ved:

- Preikestolhytten
- Sognesand
- Nordrestølstjørna

På matstasjonene vil det blant annet bli servert: Drikk, chips, søtsaker (sjokolade, seigmenn ol.) nøtter, frukt og enkel bispising.

Utvalget kan varierer litt fra stasjon til stasjon.

## **8.Sikkerhet:**

Den enkelte er selv ansvarlig for egen sikkerhet, skulle det oppstå en situasjon som krever bistand utenfra benyttes offentlige nødnummer, i tillegg tas det kontakt med løpsleder, Mats Fossmark på mobil nr. 90070045. I tillegg vil det ved alle mellomtid, matstasjoner og mål vær helsepersonell tilgjengelig.

Det er et langt løp og forholdene kan fort snu underveis. Det anbefales derfor til å ha med kler, mat og utstyr (mobiltelefon, ikke dekning under hele løpet, kart og kompass) med tanke på at været kan snu i et langt løp som dette.

Hele løypen vil bli godt merket med skilt, retningspiler, flagg og vimpler påtrykk Lysefjorden X trails logo, og i store deler av løypen vil det også vær røde Turistforenings T'er.

## **9.Merking av løype:**

Løypen vil bli godt merket, den følger Turistforeningens trasse, i tillegg er den godt merket med skilt, retningspiler, flagg, og vimpler med påtrykt LXT (Lysefjorden X trails) og logo.

## **10.Målgang:**

Er ved turisthytten i Lyseboten. Løperne blir godt mottatt ved målgang, det vil blant annet ver speaker som annonserer hver løper som går i mål, musikk og deltaker som fullfører får tildelt medalje. Det vill også vær helsepersonell og massører tilgjengelig. Tidtakingsutstyr blir tatt ned kl 2300, dei som kommer i mål etter det får ikke registrert tid, bare fullført.

## **11.Parkering:**

Parkering blir på Forsand og løperne blir kjørt over til start på Oanes.

Parkering vil bli merket og det vil vær parkeringsvakter på plass.

Detaljer om parkeringen blir lagt ut 14 dager før løpet.

## **12.Etter løpet:**

Matstasjon som inkl. grillmat og drikke for løperne og crew.

Premieutdeling ca kl 1730.

I tillegg kan en få kjøpt et utvalg av middagsretter inne på Lysefjorden Turisthytte.

Det er og mange overnattingsmuligheter i Lyseboten, benytt gjerne disse. Lyseboten er en fantastisk plass, ta med familie og venner, hei løperne i mål å få en kjekk opplevelse sammen i Lyseboten.

## **13.Retur fra Lyseboten:**

En kan benytte turistfergen som har avgang fra Lyseboten kl 1800 med ankomst Lauvik ca kl 2020. Billett dekkes av deltakerne.

I tillegg setter vi opp hurtigbåt fra Lyseboten, billett bestilles via link og dekkes av deltakerne.

Link, tidspunk og pris blir lagt ut i god tid før løpet.

Med bil fra Lyseboten er det kjøreveg via Sirdal over fjellet til Lyseboten, ca 2 timers kjøring fra Stavanger. Organiseres privat.

## **14.Bindende påmelding:**

På melding er bindende, viser til punkt nr 3.

## **15.Utstyr:**

Mat, klær, mobil (ikke dekning under hele løpet), kart, kompass er nødvendig utstyr som trengs, løpet er langt, vær og vind kan fort forandre seg. Løypen vil bli godt merket med vimpler, flagg og piler i tillegg til turistforeningens T'er.

Se ellers under punk 8. sikkerhet.

## **16.Ernæring:**

Deltakerne må ha med mat og drikke. (det er bekker/vann langs løypen) I tillegg er det ved matstasjonene enkel servering, se punkt 7.

## **17.Avlysning:**

Ved avlysning av våre arrangement før arrangementdagen kan arrangør beholde 50% av startkontigent til dekking av utgifter.

Ved avlysning av løp på grunn av plutselig oppståtte vær/klimatiske forhold eller annen force majeure kan arrangør beholde helle startkontigent.

## **18. Personalopplysninger:**

Ved påmelding til vårt arrangement, samtykker du i at ditt navn 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.

## **19. Bruk av situasjonsbilder:**

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.

## **20. Forsikring:**

Alle deltagere som melder seg på Lysefjorden inn Ultramarathon må vite om ulike farer og risikoer dette innebærer. Arrangør er forsikret og 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 evt. 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 Lysefjorde X trails dersom en ulykke/skade skulle oppstå under arrangementet.

## **21. Drop bager:**

Det er vil bli mulighet med dropbage i Songesand, ved matstasjon og målområde i Lyseboten.

Disse leveres i startområde før start.

Dropbagene i Songesand blir kjørt til Forsand, nærmere info kommer.

## **22. Arrangør:**

**Lysefjorden X trails**

Mats Fossmark

e-mail: [mats@lxt.no](mailto:mats@lxt.no)

tlf: 90070045

Hjemmeside: [www.lysefjordenxtrails.com](http://www.lysefjordenxtrails.com)

Facebook: lysefjorden x trails

Instagram: Lysefjorden x trails

