

Race Manual
Lysefjorden Inn Ultramaraton
Lørdag 07.06.25

1. Fakta om løpet

- **Dato:** 07.06.25
- **Starttid:** kl. 09:15
- **Startsted:** Oanes kai
- **Distanse:** 62 km
- **Høydemeter:** 2500 m
- **Maks antall deltakere:** 500
- **Underlag:** 27 km vei / 35 km terreng
- **Maksimal tid for målgang:** 14.5 t (kl. 23:45)
- **Målgang:** Lysebotn

2. Startkontingent

- **Pris:** Early bird: kr. 1490,-.

Prisstigning 01.12.2024 (1790,-) og 01.05.2025 (2190,-).

- **Inkluderer:**
 - Planlegging, klargjøring og organisering
 - Medalje til alle som fullfører
 - Buff eller lignende til alle startende
 - Dropbag (se punkt 21)
 - Matstasjoner
 - Energigel
 - Mat i målområdet
 - Andre tilbud under løpet
 - Tidtaking

3. Påmelding

- Påmelding er bindende og innebærer at du har lest og forstått løpsmanualen.
- Deltakere må være fylt 16 år på startdato.
- Ingen refusjon ved sykdom, skade eller avmelding.
- Ventelister opprettes, og eventuelle ledige plasser fylles fra ventelisten.

4. Løypebeskrivelse

Løpet starter ved **Oanes kai kl. 09:15** og går gjennom følgende etapper:

1. **7 km asfalt** mot Jørpeland
2. **Kupert sti** fra Heiatjørna til Preikestolen fjellstue
3. **Bratt nedstigning** fra Neverdalskkaret mot Bakken, Bratteli
4. **Variert terreng** til Songesand, via Hengjande
5. **5,5 km vei** fra Songesand til Helmikstølen
6. **Traktorvei og sti** via Daladalen til Fyljesdalsskaret
7. **Bratt oppstigning** til løpets høyeste punkt (700 moh)
8. **13 km anleggsvei** ned til Lysebotn og målgang ved Lysefjorden Turisthytte

5. Mellomtider

To mellomtider vil registreres (nærmere informasjon kommer senere).

I tillegg vil det være GPS tracking (sms med link for oppkobling sendes via EQ timing i løpsuken).

6. Sperretider

Løpere som ikke når sperretidene vil bli tatt ut av løpet:

- **Preikestolen fjellstue** (ca 12 km): 3 timer (kl. 12:15)
- **Songesand kai** (ca 26 km): 7,5 timer (kl. 16:45)
- **Nordrestølstjørna** (ca 45 km): 12,5 timer (kl. 21:45)

Transportmuligheter tilbys for deltakere som blir tatt ut eller blir skadet underveis.

7. Matstasjoner

Matstasjoner ved:

- **Preikestolhytten**
- **Songesand**
- **Nordrestølstjørna**

Matutvalget vil inkludere drikke, chips, sjokolade, nøtter, frukt og enkel bespisning.

8. Sikkerhet

- Deltakerne er ansvarlige for egen sikkerhet.
- Nødnummer benyttes ved behov, og løpsleder kontaktes.
- Helsepersonell vil være tilgjengelig ved mellomtidene, matstasjonene og mål.
- Værforholdene kan skifte raskt. **Anbefalt utstyr:** Klær (vindtett overdel), mat, mobil, kart, kompass.

- Mobiltelefon og hodelykt er påkrevd!

9. Merking av løype

- Løypen følger Turistforeningens traseer.
- Skilt, retningspiler, flagg og vimpler med **LXT-logo** vil brukes.

10. Målgang

- Målgang ved **Lysefjorden Turisthytte**.
- Speaker annonserer løpere i mål.
- Medalje til alle fullførende.
- Helsepersonell og massører tilgjengelig.
- Tidtakingsutstyr tas ned kl. 23:45.

11. Parkering

- Parkering ved Forsand, transport til Oanes.
- Mer info legges ut 14 dager før løpet.

12. Etter løpet

- Matsservering inkludert (grillmat).
- Premieutdeling kl. 18:30.
- Overnattingsmuligheter i Lysebotn.

13. Retur fra Lysebotn

- **Turistferge:** Ingen oppdatert timetabell for aktuell periode, må sjekkes på egenhånd.
- **Hurtigbåt:** Informasjon ligger på nettside og Facebook. Bindende påmelding.
- **Bil:** Privat transport via Sirdal.

14. Bindende påmelding

Påmelding er bindende, se punkt 3.

15. Utstyr

Nødvendig utstyr: Mat, drikke, klær (vindtett overdel), mobil, kart, kompass.

16. Ernæring

- Deltakere må ha med egen mat og drikke.
- Muligheter for påfylling langs løypen fra naturlig fjellvann.
- Arrangør har tilgjengelig vann og sportsdrikk ved Songesand.

17. Avlysning

- 50% refusjon ved avlysning før løpsdagen.

- Ingen refusjon ved avlysning pga. vær eller force majeure.

18. Personopplysninger

- Start- og resultatlister publiseres på nett.
- Data lagres i henhold til Personopplysningsloven.

19. Bruk av situasjonsbilder

- Ved påmelding samtykker du til bruk av bilder i medier.

20. Forsikring

- Deltakere er ikke forsikret gjennom arrangør, anbefales egen helse- eller ulykkesforsikring, evt. Helårslisens gjennom idrettslag.
- Arrangør er ikke ansvarlig for skader eller tyveri.

21. Dropbags

- Dropbags tillates ved **Songesand og målområdet**.
- Levering ved start, det vil være anvisning om det skal til Songesand eller mål.
- Størrelse: Dropbag 1: Max 15 liter, Dropbag 2 mottas ved målgang i Lysebotn: Minst og lettest mulig

22. Arrangør

- **Lysefjorden X Trails x Robust trening og fysioterapi**
- **Eli Berentzen:** eli@lxt.no / 90261558
- **Stian H. Gilje:** lop@robustbryne.no / 92046453
- **Nettside:** www.lysefjordenxtrails.com
- **Facebook & Instagram:** Lysefjorden X Trails / Lysefjorden inn 2025