

# Velkommen til Lysefjorden ut

## Lørdag 19.08.2023

### 1. Fakta om løpet.

Dato: 19.08.2023

Start: kl 0730 Lysebotn kai

Distanse: 62 km.

Høydemeter: 3500

Underlag: Asfalt totalt ca 11 km, grusveg totalt ca 5 km, terreng ca 46 km.

Max tid målgang: 14.5 timer. Kl 2330

### 2. Start kontingent.

Kr: 1690,-

Dekker:

-Planlegging, klargjøring og organisering mm

-Medalje til alle som fullfører

-Alle som stiller til start får en gave

-Dropbagg.

-Matstasjoner

-Gel

-Mat i målområde

-Andre tilbud under løpet

-Parkering på Forsand

-Båttransport fra Forsand til Lyseboten

-Retur transport fra målområdet til bil parkeringen på Forsand for løperne.

### 3. Påmelding.

Maks antall deltakere: 200stk

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.

- Parkering for løperne på Forsand. Parkeringen vil bli merket og det er parkeringsvakter som anviser parkering. Mer info vil komme 14 dager før løpet.
- Båt fra Forsand til Lysebotn om morgningen på løpsdag. Avgang ca kl 0600 på Forsand. Informasjon om nøyaktig avgangstid kommer 14 dager før løpet
- Løpet starter ved Lyseboten kai kl 0730, følger vei mot Ørnerede, ca 7.5km på asfalt.
- Ved Ørneredet tar du av veien og fortsetter på turist sti ut til Kjeragbolten i kupert terreng.
- Fra Kjeragbolten følger en turiststi over til Stordalen, videre mot Lodervika, fortsetter på turiststien mot Flørli
- Stien kommer ned mellom Klubbatjørna og Stora Flørvannet, fortsetter til høye og følger anleggsvei ca 2.3 km før en svinger av til venstre inn i terreng og følger turiststi ned til Flørli. Rett før Flørlistølen hengebru vil løypen krysse, i kryssningspunkter vil det være løypevakter.
  - Nede i Flørli får alle på armbånd som viser passering nede i Flørli.
- Fra Flørli går løpet videre opp Flørli trappen (4444 trappetrin) til Ternevatnet. Der tar en til høyre over dammen og følger Rallarstien ned mot Flørlistølen hengebru.

- Rett før Flørlistølen hengebruene, der løypen krysser tar en av til venstre og følger turiststi mot Skåpet. Det vil vær løypevakter på stede.
- Over fjellet mot Skåpet følger ein turiststien, passerer Skåpet og følger sti videre ned mot Vindalen til Tyrejuvet.
  - I Tyrejuvet tar en av mot høyre og følger tursti forbi Stakklitjørna, videre forbi Rundavatnet, inn på gammel anleggsvei mot Skrøylå. Etter ca 2.5 km kommer en inn på grusvei som tar en videre mot Skrøylå.
  - Fra Skrøylå går grus vei over til asfaltert vei de siste ca 4 km til mål i Eiane

## 5. Mellomtider.

Er på følgende plasser

-Ørneredet

-Kjerag

-Flørli

-Toppen av Flørlitrappene

## 6. Sperretider.

Er på følgende plasser

-Øygerstølen. Ca.7.5km, 1t30min, kl 0900.

-Flørli kai. Ca 35km 7t30min, kl 1500.

-Tyrejuvet. Ca 48.5km, 11t, kl 1830.

-Skrøylå. Ca 58 km, 13t30min, kl 2100.

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

Ved Øygerstøl vil det bli satt opp transport tilbake til Lysebotn. Benytt rutebåt tilbake til Forsand, billett må løperne bestille og dekke selv.

Ved Flørli, benytt rutebåt tilbake til Forsand, må løperne bestille og dekke selv

Ved Tyrejuvet går løperne til Vindalen og bli transportert til Forsand, løperne må beregne noe utgifter til transporten.

Ved Skrøylå blir løperne hentet og kjørt ned til Eiande.

## 7. Droppbager.

Det blir mulighet for en droppbag til Flørli og en droppbag til målområdet.

Droppbagen til Flørli tas med ombord på båten ved ombordstigning på Forsand og settes på anvist plass.

Droppbagen til målområdet leveres ved parkeringen på Forsand, det vil være personell der bagen blir levert.

Droppbag fra Flørli hentes i målområdet.

## 8. Matstasjoner.

Det vil under løpet være flere matstasjoner med forskjellig utvalg.

Matstasjonene vil være plassert ved alle mellomtidene, utenom Kjerag.

Disse inneholder variert utvalg av drikker, sukker, salt, frukt og mat

## 9. Sikkerhet.

Den enkelte er selv ansvarlig for egen sikkerhet, skulle det oppstå en situasjon som krever bistand utenfra benyttes offentlige nødnummer (113), i tillegg tas det kontakt med løpsleder,

Mats Fossmark på oppgitt mobil nr. 90070045. I tillegg vil det ved alle mellomtider og

matstasjoner vær helsepersonell tilgjengelig.

Det er et langt løp og forholdene kan fort snu underveis. Det anbefales derfor til å ha med klær, 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 være røde Turistforenings T'er.

### **10.Merking av løype.**

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

### **11.Målgang.**

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

### **12.Etter løpet.**

Matstasjon som inkl. grillmat og drikke for løperne og crew.  
Premieutdeling blir 1,5 time etter første mann i mål.  
I tillegg kan en få kjøpt et utvalg av enkle retter i målområde.

### **13.Retur til Forsand.**

Det settes opp transport fra Eiane til Forsand hvor bilene er parkert.  
Bussen starter å kjøre etter premieutdelingen.

### **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 trenge, 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 for øvrig 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 arrangementsdagen kan arrangør beholde 50% av startkontigent til dekning 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 resultatlist, 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 våre hjemmesider, facebook og Instagram 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 Ultra maraton 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 arrangemanget.

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

### **21. Arrangør.**

## **Lysefjorden X trails**

Kontakt:

Løpsleder: Mats Fossmark

Telefon: 90070045

e-mail: Mats@lxt.no

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

Facebook: lysefjorden x trails

Instagram: Lysefjorden x trails

### **22. Løypeprofil.**

