

Nord Vest 100 km

100 km ultra trail løb & 1800 højdemeter

2. udgave. Juni 2012. Der tages forbehold for ændringer.



Kvalifikationsløb til Ultra Trail Du Mont Blanc

Indholdsfortegnelse:

- 1) Om løbet, arrangørerne og ideen bag.
- 2) Kvalifikationskrav
- 3) Sponsorer
- 4) Velgørenhed: TUBA
- 5) Ruten og dennes beskaffenhed
- 6) Mærkning af ruten
- 7) Obligatorisk udstyr
- 8) Anbefalet udstyr og valg af fodtøj
- 9) Væskedepoter
- 10) Målzonen og dennes indretning, herunder toiletter
- 11) Max- & cut-off tider
- 12) Tidstagning og GPS tracking
- 13) Regler
- 14) 1.hjælp
- 15) Deltager antal
- 16) Pris og tilmelding
- 17) Aldersbegrænsning
- 18) Overnatning
- 19) Køb af udstyr hos vores samarbejdspartnere
- 20) Assistance fra offentlige myndigheder
- 21) Lodtrækningspræmier & goodie bag
- 22) Ansvarsfraskrivelse
- 23) Udfyldning af personlige helbredsoplysninger
- 24) Resultater & live-opdateringer
- 25) Fotos
- 26) Dopingkontrol
- 27) T-shirt

▣ Punkt 1

Om løbet, arrangørerne, ideen bag.

Løbet er et ultra trail løb, dvs. et ultraløb på 100 km fordelt på 4x25 km, med et samlet antal højdemeter på ca. 1800. Ruten er meget varieret med alt fra sand- & stenstrand til grusvej, skovstier med rødder og så lidt asfalt som muligt.

Det foregår lørdag d. 18. august 2012 fra kl. 6.30 til 23. Der vil være cut-off tider der skal overholdes (se punkt 13). Indskrivning foregår om morgenen, mellem kl. 5.30 og 6.15. Her udleveres startnummer m.m. Løbsbriefing umiddelbart herefter.

Løbet foregår i Odsherred, nærmere bestemt området omkring Ordrup, udenfor Fårevejle i Nordvestsjælland. Målområdet er P-Pladsen ved den offentlige strand, Højbjergvej, Ordup, 4540 Fårevejle. Løbet er baseret på velgørenhed hvor overskuddet går til TUBA, som er en terapeutisk rådgivning for unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer. En kæmpe gruppe af børn og unge der i en uhyggelig grad er oversete i det danske samfund! Se mere om emnet under punkt 19.

Alle løbere er selvforsynende undervejs, hvilket bl.a. betyder, at der ikke er væskedepoter undervejs, på nær i selve målområdet.

At løbe 100 km i terræn er en udfordring i sig selv, læg dertil 1800 højdemeter og du har opskriften på trætte ben. Til gengæld er løbeunderlaget ikke så teknisk krævende, som f.eks. nogle dele af Salomon Hammer Trail på Bornholm. Der vil være utroligt flotte naturoplevelser, bl.a. kan nævnes et af Sjællands højeste punkter, Vejrhøj, der har en formidabel udsigt over Sejerø bugten.

▣ Punkt 2

Kvalifikationskrav

Vi har ingen deciderede kvalifikationskrav. Cut-off tider **SKAL** overholdes, ellers får man ingen official tid, og ingen UTMB point.

Det er op til den enkelte deltager at vurdere om han/hun føler sig forberedt til løbet. Husk dog på, at det ikke "kun" er et 100 km løb, men også et løb med mange højdemeter! Vi anbefaler at træne så meget som muligt i terræn og med højdemeter lagt ind undervejs. Søg evt. hjælp i diverse forums eller lignende, hvis du skal løbe din første ultra.

For kompetent coaching se www.ultrarun.com

▣ Punkt 3

Sponsorer

Støt op om vores sponsorer:

Ultrarun (www.ultrarun.com) / **Saltstick** (www.saltstick.com) samt **Compress Sport** (<http://www.compressport.uk.com/>)

AC Sports (www.acsports.dk / **Squeezy Sports Nutrition** (www.squeezy.de)

Holbæk Cykelcenter (www.holbaekcykelcenter.dk) / diverse lodtrækningspræmier og udstyr

Ditlev Sport (www.ditlevsport.dk) / Deuter, Odlo og Fuelbelt

▣ Punkt 4

Velgørenhed

Overskuddet går til TUBA (www.tuba.dk). TUBA hjælper alle de mange unge der vokser op i familier præget af alkoholmisbrug, med alle de følger det har. Mange af børnene vokser op med voldsomme belastninger i deres barndom, hvilket følger dem resten af deres liv. For eksempel vokser ca. 56 % af de unge op med symptomer på Post Traumatisk Stress!

Dét at vokse op med alkoholiserede forældre er et tabubelagt emne i Danmark. Vi vil gerne medvirke til give ekstra fokus på TUBA's kamp for disse børn ved at skabe opmærksomhed omkring emnet.

For at drage en parallel kunne man sige, at vores ultraløb varer én dag....deres har varet hele livet!
Vi håber at alle løbere vil bakke op om projektet...

Se mere om TUBA på www.tuba.dk

▣ Punkt 5

Ruten og dens beskaffenhed

Et udkast til ruten kan ses her:

<http://iform.dk/ruteplanner/faarevejle/ultra-trail-nord-vest>

Den består af grusstier, grusveje, sandstrand, stenstrand, skovstier og markstier og sidst men ikke mindst: Fårefolden på Ordrup Næs. Her er fårene til tider så dovne, at man skal passe på ikke at løbe ind i dem...☺

Underlaget består af følgende (omtrentlige) % satser:

Trail : 80%

(stier, skovstier, grusvej, markstier)

Strand : 5%

(sand, klippe og sten)

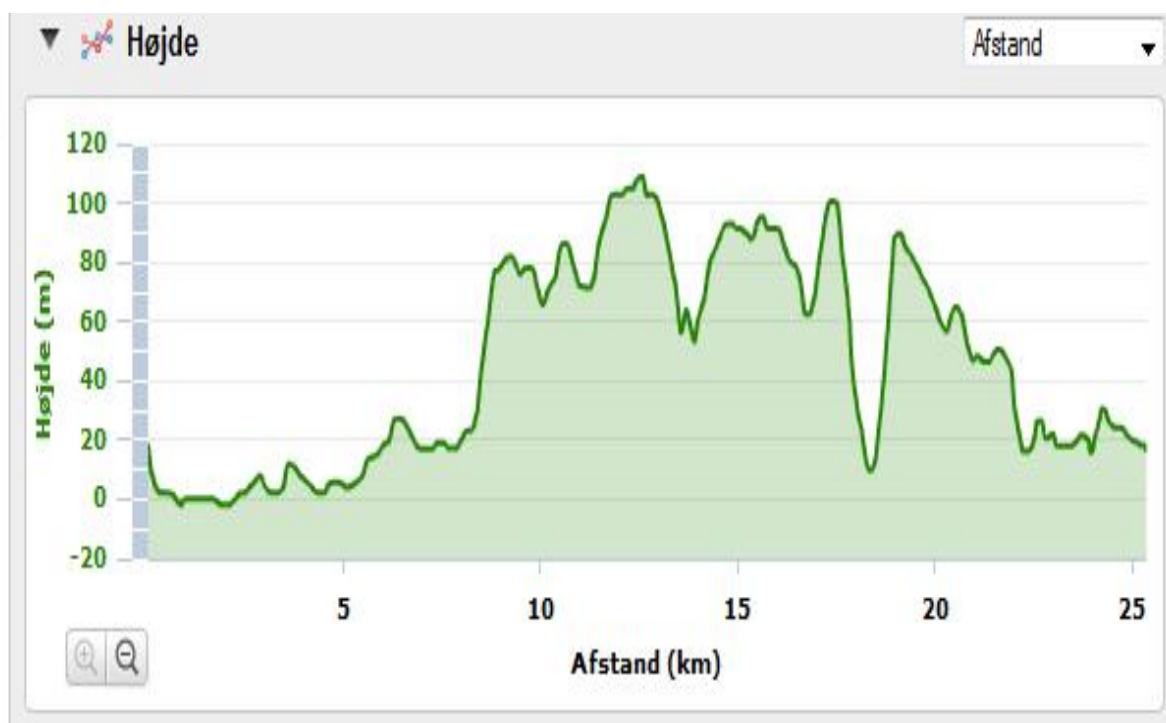
Asfalt : 15%

Underlaget er ikke teknisk vanskeligt, men specielt på de ca. 1000 meter stenstrand er der risiko for at vride om, så husk at træne ankler og fodled!

I tilfælde af meget kraftig pålandsvind og højvande vil strækningen langs vandet, ca. 2 km, muligvis være dækket af op til 10 cm vand. **Der er dog MEGET lille sandsynlighed for dette!**

Ruten løbes i **SAMME** retning for hver omgang. De første ca. 8 km af ruten er relativt flade, hvorefter der begynder at komme højdemeter på. De sidste 3 kilometer er ligeledes relativt flade.

Rutens højdeprofil ses nedenunder:



En GPX fil af udkastet til ruten kan fås via dette link:

<http://www.gpsies.com/map.do?fileId=pqhjxfieynbgzhkg&referrer=trackList>

▣ Punkt 6

Mærkning af ruten

Ruten vil være mærket med minestrimmel i rød/hvid farve. Strimlerne vil være bundet på træer, stolper, buske og nogle steder til pinde banket i jorden. Afmærkningen vil, så vidt muligt, være i øjenhøjde, når dette er muligt.

Mærkningen vil være udført således, at der ingen steder er tvivl om hvilken vej ruten går, ej heller når trætheden sætter ind på de sidste runder.

Visse steder vil ruten ligeledes være markeret med pile.

Løberne opfordres til at **løbe i venstre side af vejen**, de få steder hvor der løbes på asfalt.

To steder skal der krydses en vej. Løberne opfordres til særlig opmærksomhed her! Skilte på vejen vil tydeligt, og i god afstand, opfordre bilerne til at sætte farten ned.

▣ Punkt 7

Obligatorisk udstyr

Alle løbere skal medbringe følgende udstyr på **ALLE** omgange:

- Væskebeholder (dunke, væskeblære, væskebælte eller lign.) indeholdende minimum 1 liter.
- Mobiltelefon (fuldt opladet). Nummer til løbsledelsen tilgår på dagen.
- Fløjte (indbygget fløjte i f.eks. rygsæk er tilladt).
- Drikkekop (drikke serveres KUN i løbernes egne dunke, væskeblærer eller kop).
- Kasket eller bandana.

▣ Punkt 8

Anbefalet udstyr og valg af fodtøj

Det anbefales at vælge en decideret trailsko til at løbe i, da ca. 80 % af ruten er på stier, grusveje, markstier og lign.

Derudover er visse steder af ruten single trail med langt græs, brændenæller og tidsler, hvorfor det kan være en fordel at have lange benklæder på, eller ¾ tights.

Det anbefales at medbringe plaster og bandage under løbet til småsår, vabler mv.

I tilfælde af regn/vind bør en vind- og vandtæt jakke medbringes.

Bemærk: I tilfælde af blæst, er området omkring Ordrup Næs oftest særdeles udsat for vejrliget.

Ekstra udstyr må kun lægges i løberdepotet ved målområdet. Det er ikke tilladt at have depoter langs ruten.

▣ Punkt 9

Væskedepoter

I målområdet vil være et væskedepot ved forplejningsbordet, som er det eneste på ruten. Der vil derfor være mulighed for at fylde væske mv. op, hver gang målområdet passeres. Dette stiller naturligvis krav til deltagerens udstyr (se punkt 7 om obligatorisk udstyr).

I målområdet vil der for løberne blive serveret følgende:

- Squeezy Energy Drink
- Squeezy Energy Gels
- Saltstick Elektrolytkapsler
- Saltstick Elektrolytkapsler med koffein
- Squeezy Energy bar (vil være skåret I stykker på 1/3 af en bar)
- Squeezy Fitness bar (vil være skåret I stykker på 1/3 af en bar)
- Bananer, saltede peanuts, chips (Kim´s), chokolade, lakrids mv.
- Vand (tappes fra beholder)

Nedenunder ses en skitse over forplejningsbordet:

Forplejningbordet

Sponsoreret af Saltstick (Ultrarun) & Squeezy Sports Nutrition (AC Sports)



Derudover har løberne mulighed for at medbringe egen forplejning i det anviste udstyrsområde.

Det er OGSÅ muligt at afvige ca. 250 meter fra ruten, og få vand fra en vandpost. Denne vil være anvist med skilt, ca. halvvejs på ruten. Bemærk dog, at det kræver ca. 500 meter ekstra løb pr. omgang!

DET ER IKKE TILLADT AT MODTAGE HJÆLP, ERNÆRING, PACE ELLER LIGNENDE FRA TILSKUERE ELLER HJÆLPERE UNDERVEJS!!

▣ Punkt 10

Målzonen og dens indretning

Målzonen vil være indrettet som en "løbe-igennem" zone, dvs. at man kan i forlængelse af ruten løber direkte gennem zonen og hermed også forplejningsområdet.

Her ses en skitse over målzonens indretning:

Nord Vest 100 km målzone



Der er to offentlige toiletter på pladsen.

I **indskrivningsteltet** vil der også være information og kontakt til løbsledelse, samaritter mv. Derudover vil forplejningen foregå fra samme telt.

Ved **forplejning** opstilles et væskedepot (se skitse længere nede)

I **løberdepot** kan løberne selv opstille diverse remedier. Deltagerne opfordres til at udvise hensyn til andre deltage ved at begrænse sig. Det anbefales at have sine ting i en plastikboks med låg I tilfælde af regn.

Alle tre ovennævnte zoner vil være markeret med minestrimmel på dagen. Løberdepotet vil blive let afskærmet, men uden indgangskontrol. **Opbevaring af sager sker på eget ansvar.**

På selve løbsdagen vil løberne blive bedt om at kode et nødnummer til løbsledelsen ind på deres medbragte telefon.

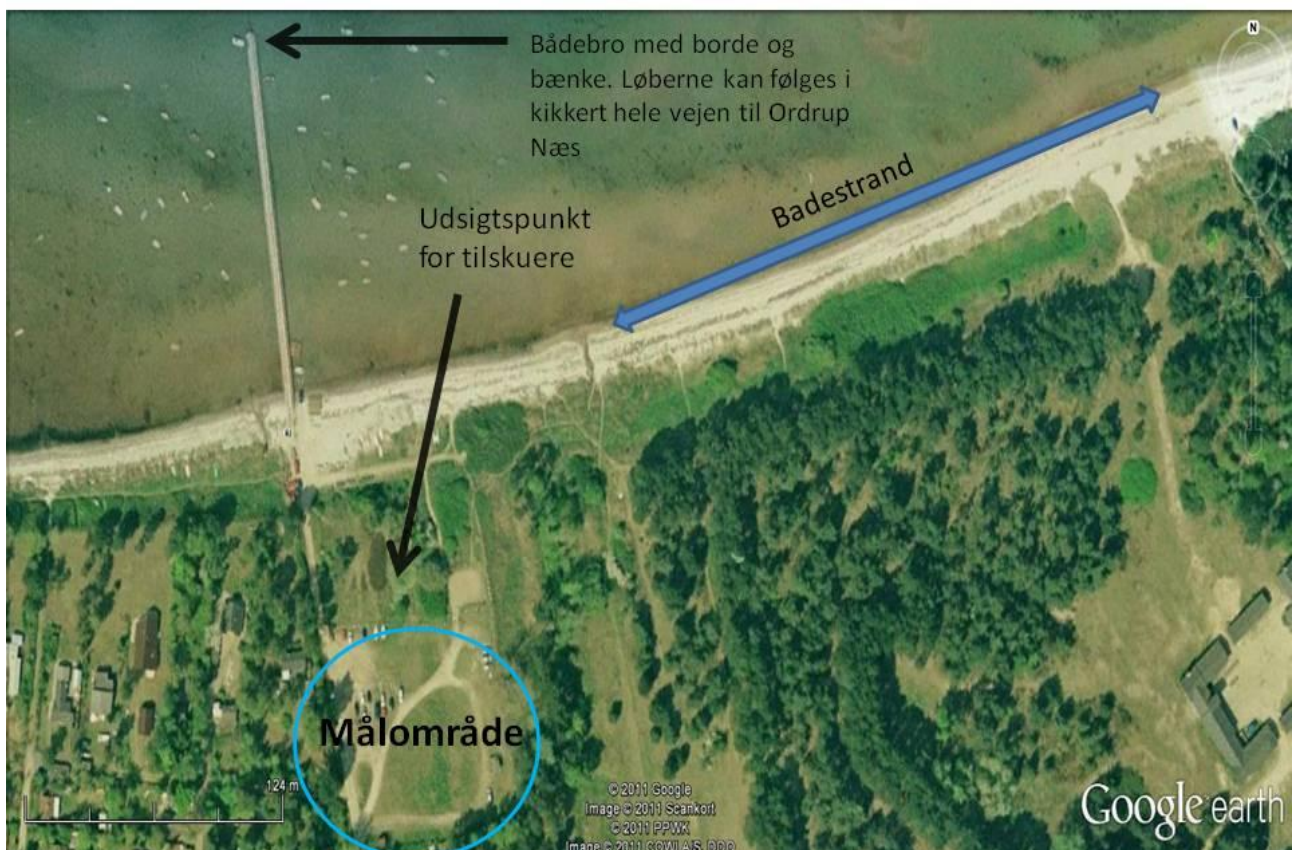
Ved målområdet er der også gode muligheder for tilskuere at følge med, bl.a. fra en bakketop. En nærliggende bådebro går langt ud i vandet. For enden er broen er der flere borde og bænke, samt en trappe ned i vandet. Hvis man medbringer en kikkert, kan løberne følges det meste af vejen ud til Ordrup Næs.

Der er også en god badestrand ved siden af målområdet, som bl.a. er tildelt det blå badeflag.

Supermarked, kiosk, cafe og restauranter findes i Ordrup by, under 1 km væk.

Et større oversigtskort ses herunder:

Stort oversigtskort over målområde



▣ Punkt 11

Max tid, samt cut-off tider på de forskellige runder

Max tiden for gennemførelse af løbet er 16,5 timer. Cut-off tider er som følger:

1. runde: 3½ timer
2. runde: 7½ timer
3. runde: 12 timer
4. runde: 16½ timer

Hver runde SKAL gennemføres inden for den maksimale tid, ellers får man ingen officiel tid. Det er dog tilladt at fortsætte.

▣ Punkt 12

Tidstagning

Vi anvender tidstagning fra 42laps.com. Se mere om systemet via dette link:

<http://www.42laps.com/>

Løberne vil blive sluset ind i målområdet, således at de løber direkte forbi tidstagningssystemet, og derefter videre til forplejningen og depotet. Det udleverede armband holdes hen til maskinen, der så registrerer tiden.

Se en praktisk video af systemet på 42 laps hjemmesiden.

▣ Punkt 13

Regler

Løbsnummeret skal bæres synligt **FORAN** hele vejen, på ben eller krop. Nummeret udleveres ved indskrivning i målområdet på løbsdagen.

Ved bindende tilmelding accepteres følgende regler for løbet:

- **At overholde de af løbsledelsen opstillede regler herunder:**
 - **Til enhver tid at efterkomme ordrer fra løbsledelsen, medhjælpere, læge, samaritter, postleder mv.**
 - **At forpligte sig til kontrol af obligatorisk udstyr.**
 - **At udfylde ansvarsfraskrivelsen.**
 - **At udfylde korrekte helbredsoplysninger.**
 - **At deltage i en evt. dopingkontrol ved Anti Doping Danmark.**

Såfremt et eller flere af ovenstående punkter nægtes efterkommet af deltageren, medfører det udelukkelse fra løbet.

Følgende forseelser medfører 1 times tidsstraf:

- **Modtage hjælp uden for målområdet**
- **Modtage pace eller lignende**
- **Ikke hjælpe andre i nød eller vanskeligheder**
- **Bevidst kaste affald på ruten eller i målområdet**
- **Bevist skyde en genvej, længde underordnet**

Følgende forseelser medfører 15 minutters tidsstraf:

- **Ikke bære løbsnummer synligt foran på ben eller krop**
- **Mindre genvej (ubevist handling, f.eks. grundet træthed), men væk fra ruten. (15 min. + tilbageløb til sidste position på ruten)**

▣ **Punkt 14**

1.hjælp.

Der vil være samaritter på tilkald under hele løbet. Person vil være mobil og kan cykle frem til et evt. skadested. Grundet terrænets beskaffenhed er mountainbike det optimale for samaritten, og kun i begrænsede tilfælde vil en bil blive anvendt.

I tilfælde af lettere tilskadekomst (forvreden ankel og lign.) kontaktes løbsledelsen på det udleverede telefonnummer, og der aftales et afhentningspunkt.

▣ **Punkt 15**

Deltagerantal

Det maksimale deltagerantal er sat til 50 personer. Der vil evt. blive oprettet en venteliste, såfremt deltagerloftet nås.

▣ **Punkt 16**

Pris og tilmelding

Ved betaling INDEN 1. marts 2012: 500,- DKR.

Ved betaling EFTER 1. marts 2012: 600,- DKR

Ved indbetaling gives automatisk samtykke til nedenstående afbudsbetingelser!

Ved afbud inden 1. maj 2012 : Fuldt beløb refunderes

Afbud mellem 1. maj & 1. juli 2012 : Det halve beløb refunderes

Ved afbud efter 2. juli 2012 : Ingen refusion

▣ Punkt 17

Aldersbegrænsning

18 år.

▣ Punkt 18

Overnatning

Overnatning er muligt følgende steder:

Sandobberne Camping: <http://www.camping-sandobberne.dk/>

Distance fra målområde: Cirka 4 km.

Dragsholm Slot: <http://www.dragsholm-slot.dk/>

Distance fra målområde: Cirka 5 km.

Fårevejle Golf Hotel: <http://www.faarevejlegolfhotel.dk/hotellet.php>

Distance fra målområde: Cirka 5 km.

Havnsø Hotel: <http://www.havnsøhotel.dk/>

Distance fra målområde: Cirka 10 km.

Alternativ overnatning i det fri, kan gøres på shelterpladsen i Kårup skov. Den ligger ca. 75 meter fra løberuten, og ca. 3 km fra målområdet. Der er parkeringsmulighed for ca. 5-6 personbiler 75 meter fra shelterpladsen.

Shelterpladsen, Kårup Skov



Pladsen skal bookes hos Naturstyrelsen på nedenstående link:

http://www2.skovognatur.dk/booking/Formular.aspx?Lejr_id=1279&Distrikt_id=20

▣ Punkt 19

Køb af udstyr

Diverse udstyr, ernæring samt coaching i ultraløb og meget andet godt, besøg vores sponsor ULTRARUN på www.ultrarun.com

For køb af Squeazy Sports Nutrition: Prøv din løbebutik, [Holbæk Cykelcenter](#) eller kontakt [AC Sports](#) for nærmeste forhandler.

▣ Punkt 20

Assistance fra offentlige myndigheder

Grundet minimal passering af offentlige veje, er assistance fra offentligt regi ikke nødvendigt.

Myndigheder, herunder Odsherred Kommune, politiet, brandvæsnet og beredskabskorpset, er underrettet og har givet tilladelse til løbet.

▣ Punkt 21

Lodtrækningspræmier & goodiebag

Alle deltagere får udleveret en goodiebag ved indcheckningen. Her vil der være produkter fra vores sponsorer. Der vil også være lodtrækningspræmier fra sponsorerne.

▣ Punkt 22

Ansvarsfraskrivelse

Alle løbere er forpligtet til at udfylde en ansvarsfraskrivelse ved indcheckningen.

▣ Punkt 23

Helbredsoplysninger

Løberne opfordres til at udfylde skemaet med helbredsoplysninger så grundigt som muligt. Udfyldning af skemaet er FRIVILLIGT, men er til for løbernes egen sikkerhed.

Skemaet indeholder oplysninger om bl.a. kontaktoplysninger til pårørende i tilfælde af tilskadekomst, generelle helbredsoplysninger mv.

Skemaet vil blive fremsendt elektronisk senest 14 dage inden løbsdagen. Skemaet vil blive opbevaret af løbsledelsen i målområdet. Ved tilskadekomst kan skemaet rekvireres til samaritter, læge mv., for hurtig og sikker behandling.

Efter løbets afslutning makuleres alle oplysninger. Løbsledelsen er forpligtet til ikke at udlevere oplysningerne til uvedkommende parter.

Løberne opfordres ligeledes til at notere oplysningerne/kontaktoplysninger til pårørende på bagsiden af deres løbsnummer.

▣ Punkt 24

Resultater & live opdateringer

Vil blive tilsendt de enkelte deltagere og offentliggjort på løbets hjemmeside.

Derudover vil der være løbende opdateringer på vores hjemmeside. Siden er optimeret til visning på smartphone, og vil være let og overskuelig.

Siden vil naturligvis være tilgængelig for alle, og kræver ikke log-in.

▣ **Punkt 25**

Fotos

Der er lavet aftale med en fotograf. Nærmere info om priser mv. tilgår inden løbet.

▣ **Punkt 26**

Dopingkontrol

Anti Doping Danmark er orienteret om løbets afholdelse. Deltagerne er forpligtede til at deltage, såfremt en dopingkontrol finder sted i forbindelse med løbet.

▣ **Punkt 27**

T-shirt

Der vil blive udleveret t-shirt til deltagerne der har tilmeldt sig inden 1.august 2012.

NORD VEST 100 KM