

Informasjon til deltakerne av Børvasstindan Classic 2019

Transport og oppmøte:

Det er 300 påmeldte deltakere til dette løpet (økning med 50 fra i fjor). Det er et begrenset antall parkeringsplasser i området, og det er derfor svært viktig at biler fylles opp med passasjerer før vi kommer til løpsområdet. For dem som bor i Bodø/Mørkved vil vi at alle som er færre enn tre i bilen møter på Mørkved på p-plass ved avkjøring fra Mørkvedveien til Høgliveien (se bilde under) kl 08.15 for å fylle opp biler/sette igjen biler før videre kjøring til oppmøtested. Her vil personer uten bil få sitte på med privatbiler eller minibuss. Bussene kjører herfra kl 8.30.



For dem som har passasjerer i bilen er det **oppmøte kl 0915 ved p-plass til inngang til Åselidalen**. Herfra starter løpet, og p-plassen vil være godt merket på løpsdagen. Uansett om man kommer fra oppmøteplass på Mørkved eller om man ankommer direkte er det **viktig at alle passasjerer settes av her før man kjører videre for å parkere bilen til P-plass ved mål ved Valnesvannet (denne plassen vil også være merket løpsdagen)**. Sjøfører som ikke har passasjerer kjører direkte til P-plass ved mål ved Valnesvannet. Se kart under hvor parkering er inntegnet. **Merk at p-plassen ved Valnesvannet er litt forbi målområdet**. Vi ønsker ikke at biler parkeres i selve målområdet da det er få tilgjengelige p-plasser her og arrangørene trenger disse plassene. Bli inntegnet og skiltet p-plass ved Valnesvannet full, er det andre p-plasser litt forbi som kan benyttes. Det vil evt bli gitt info om dette på p-plassen. Sjøførene transporteres deretter med minibusser (16 seter) tilbake til startområdet for registrering og utdeling av startnummer.



Løpsstart er kl 10.00. Selv med økning i antall deltakere har vi utsatt oppmøtetiden med et kvarter fra tidligere år for å redusere ventetiden, men det er da ekstra viktig at alle passasjerer ankommer startområdet presis kl 09.15 for at vi skal være sikre på å få alle klar til starttidspunktet. Selv med maks 45 minutter ventetid anbefaler vi å ha med varme klær. Klær i sekk/bag som man ikke ønsker medbringe under løpet vil kunne legges i arrangørbil som vil kjøres til målområdet.

Nytt av året er at vi vil ha tilgjengelig 2 minibusser (16 seter) som vil gå i shuttle fra Målområdet til Mørkved etter løpet. Noe ventetid på disse må påregnes.

Utstyrskrav og beredskap:

Vi har fått flere spørsmål om hvilke sko som egner seg best til dette løpet. De fleste stiller i en eller annen form for terrengløpesko. Men det er også deltakere som har gjennomført på godt under tidskravet i tradisjonelle, tunge fjellsko.

Alle deltakere må minimum medbringe **vindjakke** og **mobiltelefon** under løpet i tillegg til næring. Dette vil bli sjekket ved registrering. I tillegg deles det ut **redningsfolie** til alle ved registrering som må medbringes under løpet. Deltakerne får disse redningsfoliene til odel og eie. Sport Norge vil dele ut en energibar til alle deltakerne ved oppmøteregistrering. Det vil være nødvendig med mer påfyll av energi enn dette underveis, dette må den enkelte sørge for selv. Det vil være tilgang på vann ved store deler av traseen i form av elver og vatn. Det vil være utplassert to drikkestasjoner med energidrikke og saft (ved Store Sandvatn og ved elvekryssing ved Stabburdalsvatnet nede i Falkflågdalen (pkt 2 og 6 i kart under). I tillegg vil det være noen stasjoner til for mellomtidsregistrering med muligheter for førstehjelp.

Det er telefondekning i store deler av løypetraseen, men ikke alle steder. **Alle deltakere må lagre nummeret til løpskoordinator Kristoffer Olofsson med nummer 452 82 852 i forkant av løpet!** Dette for å kunne gi oss beskjed hvis uhell eller andre hendelser skulle oppstå underveis, eller om man velger å bryte løpet. (Det er varierende dekning i målområdet/sekretariatet så dersom dere ikke kommer gjennom på telefon, send sms). Det vil gå to personer fra Røde Kors sist i feltet med Satelittelefon for å kunne varsle om eventuelle skader. Det vil også være førstehjelpsutstyr på de fleste av stasjonene underveis. Vi ønsker også å få beskjed dersom noen ser at de kommer til å bruke mer enn de 8 timene som vi har som tidskrav.

Starten:

Det blir trangt i starten med 300 deltakere. Det er to spor med klopper over den første myra for å begrense denne flaskehalsen. Likevel vil det kunne oppleves som trangt. Vi oppfordrer deltakerne til å plassere seg i startfeltet i forhold til hvor de ser for seg at de kommer til å ligge til slutt. Vi oppfordrer også alle om å være obs på å slippe raskere løpere forbi i begynnelsen der det kan være vanskelig å løpe forbi (kanskje særlig langs Øvre Åselivatn). Og husk; om det blir litt trengsel i begynnelsen utgjør ikke dette noe vesentlig på tiden i mål. Vi håper at fokuset er på at alle skal få en hyggelig opplevelse!

Merking:

Vi følger T-merking hele traséen (med unntak av avstikkeren opp mot toppen). Det vil i tillegg bli merket løpsdagen med merkebånd og flagg på steder der vi har sett ekstra behov for merking. Det vil ikke merkes slik at løperne alltid vil se neste merke. Der løypa går langs tydelig sti vil det kunne være lange perioder uten annen merking enn de malte og sporadiske T-merkene. Der snøen eventuelt fortsatt dekker T-merking vil vi merke ekstra.

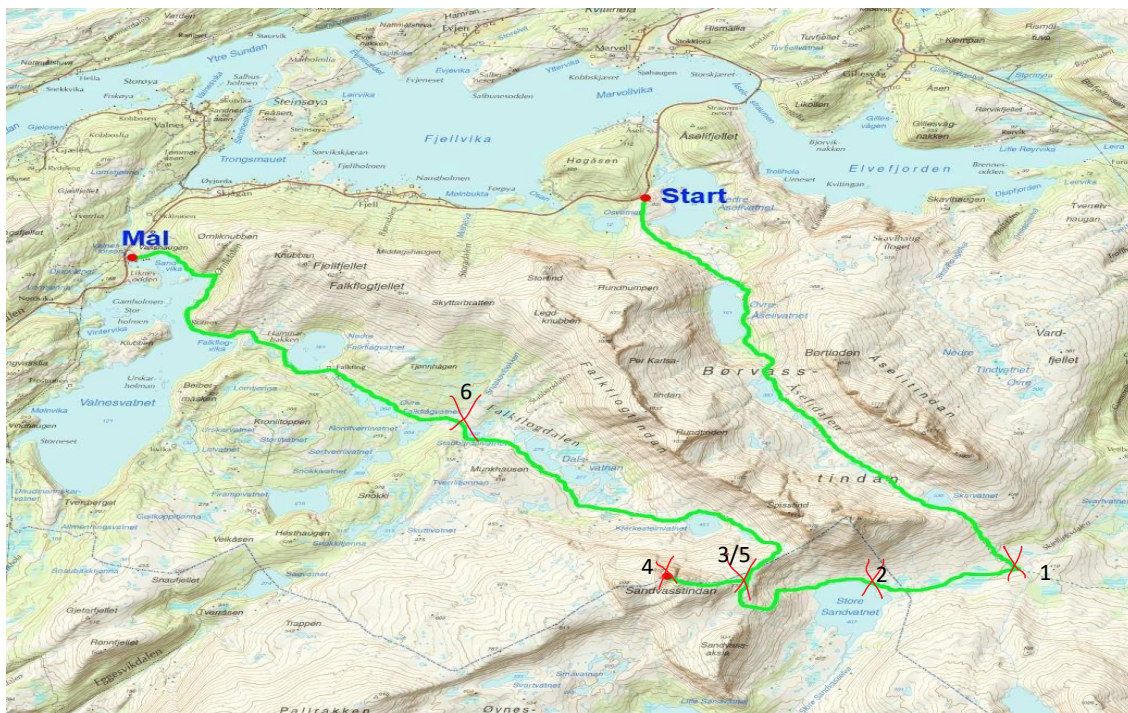
Løypeforhold:

Dette er ei tøff løype, og vi har tidligere mottatt tilbakemelding på at dette er noe vi burde kommunisere tydelig. Selv om løypa går langs T-merket sti vil det være mye i steinur, sti med røtter, og myr/gjørme. Det er også enkelte bratte partier. Dette gjør løpet tøffere enn hva bare lengden og høyden skulle tilsi. Det vil fortsatt også ligge snø enkelte steder i traseen, særlig fra ca 500 moh og oppover. Vær obs når man løper inn og ut av snøfelt. Kantene kan knekke! Myrene vil være våte. Vi garanterer at alle blir våte på bena! 😊

Tidtaking:

Tidtaking skjer ved hjelp av app som heter RaceSplitter. Det tas mellomtider 3 steder i løypa i tillegg til ved målgang. Dette gjøres ved at personell manuelt registrerer passeringer i appen. Det er derfor viktig at deltakerne løper med startnummeret godt synlig på brystet og at deltakerne forsikrer seg om at man er registrert før man fortsetter. Vi har satt maksimumstid på 8 timer. Det betyr at deltakerne må kunne gjennomføre på under denne tiden.

Løypetrase:



Løypa går helt ned til stikrysset (pkt 1) etter passering av Åselidalen før vi følger ny sti mot Store Sandvatnet (pkt 2). Traseen følger T-merket sti hele veien med unntak av opp mot toppen av Indre Sandvasstind (avstikker fra pkt 3/5 til pkt 4 (topp)). Det er viktig at alle deltakerne løper helt til post 3 før de løper opp mot toppen og samme vei ned av toppen som den de løp opp (man skal altså innom pkt 3/5 på tur opp og ned fra toppen. Herfra følger man T-merket sti videre ned mot Falkfågdalen. Etter ønske fra grunneier ved Falkflåggårdene legger vi løypa om her. Dette vil bli ekstra godt merket.

Pkt 1: Første mellomtidsregistrering

Pkt 2: Drikkestasjon. Ingen registrering.

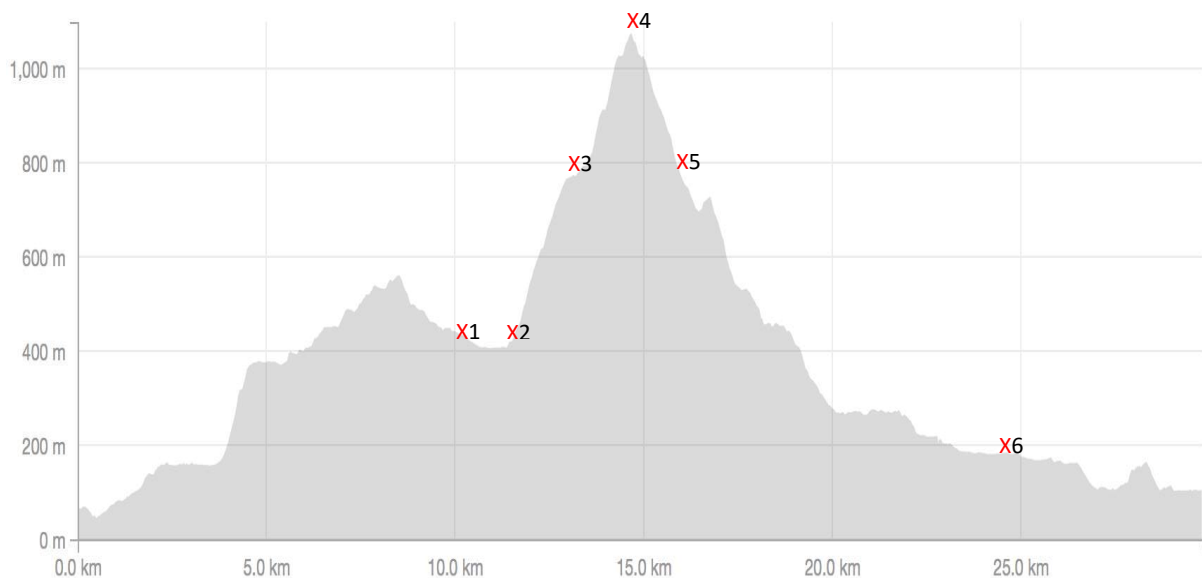
Pkt 3: Ingen registrering

Pkt: 4: Indre Sandvasstinden (1073 moh). 2. mellomtidsregistrering

Pkt 5: 3. mellomtidsregistrering

Pkt 6: Elvekruss. Drikkestasjon. Ingen registrering.

Løypas høydeprofil:



Pkt 3 og 5 er samme punkt

Premiering:

Premiene til de tre raskeste deltakerne i herre- og dameklassen sponses i år av Sport Norge i 2. etg på Koch i Glasshuset. De premieres med henholdsvis:

1. Deuter Speed Light ryggsekk 30 L
2. Aclima Light wool over- og underdel
3. Gavekort fra Sport Norge på kr 500

I tillegg vil det trekkes ut noen premier til tilfeldig deltakere i både herre og dameklassen.

Avmelding:

Dersom noen av dere må melde dere av, gjøres dette ved å sende epost til post@bot.no. Dere vil da få refundert 50 % av påmeldingsavgiften fram til og med 2. juli. Vi setter uansett pris på å få tilbakemelding om avmeldinger som vil måtte skje etter 2. juli og fram mot arrangementsdagen.

Kontaktinfo:

Har dere spørsmål kan disse stilles på Facebook gruppa «Børvasstindan Classic 2019», eller direkte til to av arrangørene Eirik Alst (PM / alste@hotmail.com / 908 54 928) eller Kristoffer Olofsson (PM / kristofferolofsson78@hotmail.com / 452 82 852).

Vi vil avslutningsvis oppfordre alle om ikke å ta unødige sjanser. Det er lett å være uheldig, særlig når man blir sliten. I et så langt løp har noen ekstra sekunder her og der for å redusere risiko ingen betydning.

Vi er glad i den vakre naturen løpet går i, og minner derfor om at dere må ta vare på emballasje på energibarer og andre ting dere forbruker underveis.

Kiwi vil i målområdet stå for servering av både pølser og frukt.

Da gjenstår det bare å ønske alle sammen riktig god tur og en fantastisk naturopplevelse og krysse fingrene for godt vær 😊.

