

VIKING **CHALLENGE**

Lørdag 11 juni 2022

DELTAKERINFO

Kjære deltaker.

Bare noen dager igjen! Her kommer litt deltakerinfo. Vi håper værmeldingen holder seg og at vi får brukbart vær.

Hilsen Viking Challenge



Påbudt utstyr - gjelder alle deltakere

Dette kan ikke gjentas for ofte. Så vær snill og les igjennom dette nøye.

Regler for alle delakere i Viking Challenge:

- Liten sekk som inneholder minst følgende utstyr:

- Mobiltelefon med lagret nummer for vaktleder Røde Kors 970 63 701
- Kort/Penger
- Drikke og mat/næring etter individuelt behov (du SKAL være selvforsynt for løpet)
- Klesskift
- Som regel er det kaldt på Gaustatoppen, ta med varme og vindtette klær.

Vi praktiserer ingen nedre eller øvre vektgrense for sekk/medbragt utstyr.

Sterke anbefalt utstyr:

Gnagesårplaster

Hansker og lue

Overtreksdress/Ekstra lag med vind- og vanntette klær (etter værforholden på løpsdagen)

Solbriller og solkrem

Solid fottøy som er laget for steinete, krevende og tidvis fuktig underlag.

Gaustatoppen ligger på over 1800 meter, det kan bli kjølig, ned mot -0 grader. Vi anbefaler derfor sterkt å heller ha med for mye klær enn for lite.

Gaustahytta vil ha salg av mat og drikke. Merk at det ikke er naturlig vanntilgang på toppen så ekstra mat og drikke må kjøpes.

Arrangøren tar intet ansvar for deltakere som ikke stiller til start med tilstrekkelig utstyr.

Hva om uhellet er ute?

Dersom uhellet skulle være ute, så vil vi selvsagt gjøre vårt ytterste for å kunne gi deg rask og forsvarlig assistanse. Røde Kors vil ha mannskap ved Selstali og Aslakstaul (gjelder Lang Løype), samt ved målgang på Gaustahytta. Sårpleie og lett medisinsk vurdering vil være hjelpe-mannskapenes primæroppgave. Det sier seg selv at vi ikke har mulighet for å ha 100% beredskap og dekning i såpass krevende terreng, og det vil derfor være opp til deltakeren selv å varsle i fra (enten via mobiltelefon eller via med-deltakere til nærmeste løypevakt) dersom det skulle oppstå behov for akutt medisinsk hjelp. Du som deltaker må derfor også påregne at det vil ta noe tid før hjelpemannskap når frem i det mest krevende terrenget, og da er det kjekt å kunne ha ekstra klær i sekken. Du som deltaker har også en plikt om å varsle sanitet eller nærmeste løypevakt dersom du observerer en annen deltaker som trenger hjelp. Underlaget består i stor grad av steinur, og det er fort gjort å tråkke feil eller skli på uheldig vis. Derfor er vår generelle oppfordring til deltakerne om å ikke overvurdere egne ferdigheter slik at vi unngår skader og uhell.

Er du forsikret?

Gjennom NFIFs lisens, som er obligatorisk for alle mosjonsløp etc i Norge, er du godt forsikret.

Les mer på <https://www.friidrett.no/lop-i-norge/lisens/>

Alle deltakere i Viking Challenge må betale engangslisens eller inneha gyldig helårslisens. Har du utenlandsk lisens gjelder ikke denne.

Hva om du må bryte løpet?

Vi har lite lyst til å igangsette en redningsaksjon etter en savnet deltaker, i sær uten grunn. Dersom du underveis av en eller annen grunn må bryte løpet, så er du pliktet til å få gitt beskjed til nærmeste løypevakt om at du har brutt løpet, og leverer fra deg ditt startnummer. Du kan også sende en sms til sekretariatet på mobil nr. 975 87 416 eller/og 917 13 271 om at du har brutt. **Husk å oppgi startnummeret ditt.**

Heiagjeng, publikum eller støtteapparat?

Det er to gode muligheter for familie og venner til å heie på deg, og idylliske Selstali Seter er definitivt å anbefale for de som skal heie på de i Lang Løype. **OBS! Bilvegen er ikke åpnet for sesongen.** Se mer info på <http://www.selstali.com>. For Gaustatoppen erdet svært begrenset kapasitet med henhold til nedtransport, og vi kan ikke garantere dette etter-som deltakerne har prioritet nedtransport med banen.

Foreløpig værrapport

Foreløpig ser været absolutt bra ut, så vi krysser alt vi har og håper det forblir sånn. Ellers oppfordres alle til å følge med på været og kle seg deretter.

	Tabell				Graf
	Natt	Morgen	Ettermiddag	Kveld	Maks/min. temp.
I dag 9. juni					20° / 16°
Fredag 10. juni					22° / 13°
Lørdag 11. juni					19° / 10°

STOLT SPONSOR AV



Andre nyheter for 2022



RonHill t-shirt.

I år blir det nye fine t-shirts fra RonHill, og som du sikkert har fått med deg i påmeldingen, så måtte du krysse av for valg av skjortestørrelse.

Utdelingen av t-shirt blir i år som i fjor, utdelt nede i sekretariatet på Rjukan Stadion sammen med startnummer ditt.

Puljestart på lang løype basert på forventet sluttid

Vi har de siste årene eksperimentert oss frem til puljestarter for Lang Løype, med tanke på å skape best mulig forhold for alle deltakere. I prinsippet handler det om å unngå propper og køgåing, særlig i starten opp Såheimslia. Hensikten med puljestartene er selvsagt å spre deltakermassen over et større tidsrom, i tillegg til å gi hver enkelt deltaker mulighet for å delta sammen med andre deltakere med tilsvarende tempo og ambisjon. Basert på historikk har vi forsøkt å få til omtrent like store puljer, med forventet sluttid på under 2t 45min, mellom 2t 45 min og 3t 45 min og 3t 45 min og 5 timer.

Alle får medalje når man kommer til mål på toppen.

Som et bevis på fullført bragd, venter en medalje til alle som passerer målstreken på Gustatoppen.

Transportlogistikk

Vi justerer stadig kapasiteten for buss-shuttling, og det samme gjør vi også i år. Den endelige ruteplanen for transport til Kort Løype samt henting ved Gaustabanen blir sendt ut. All buss-shuttling er gratis for deg med startnummer.



Fantastiske Rjukanbadet

Rett ved siden av starten på Rjukan Stadion, ligger fantastiske Rjukanbadet, med både innendørs og utendørs bassenger, boblebad og sklier. Rjukanbadet har også et utmerket kjøkken som tilbyr sunn og god mat til gunstige priser. Etter løpet kan du nyte varme retter og kalde drikker.

Støle muskler kan ha godt av boblebad, eller en lett svømmetur. Husk derfor å ta med deg badetøy.



Lang Løype

Dette gjelder alle som skal delta i Lang Løype med startnummer fra Rjukan Stadion, uansett klasse.

Puljestart Sport: Kl.10:30 Kl. 10:35 Kl. 10:40

Vi oppfordrer til fornuftig feltsplassering i forhold til ambisjoner og “generell sportmanship”.

Rjukan Stadion ligger på ca 300 moh. og etter en sjarmørrunde inne på stadioen går den første kilometeren på asfalt bort til Jernbaneplassen hvor mang krysser toglinja og den bratte stigningen opp til Selstali begynner. Opp til drikke- og mellomstasjon ved Selstali er det drøyt 600 høyde- meter med skikkelig bratt sti, tidvis steinete og utvasket etter vannmasser. De færreste vil kunne løpe hele dette partiet.

Sperrefrist Selstali (950 moh):	Kl 12.30
Sperrefrist Aslakstaul (950 moh):	Kl. 13:00
Sperrefrist Gaustaråen (1600 moh):	Kl. 14:45
Sperrefrist målgang (1800 moh):	Kl. 15.30

Dersom du passerer etter disse tidspunktene, vil du bli tatt ut av konkurransen og må returnere for egen maskin.

Røde Kors vil ha mannskap plassert ved mellomtidsstasjon frem til kl. 13:00, og ved Aslakstaul til kl. 14:00 På Selstali tilbyr vi begere med vann eller saft, som du må kaste i/ved oppsatt plastsekk. Vi aksepterer ingen forsøpling av naturen. Selstali Seter er også et na- tur skjønt sted som passer perfekt for heiagjengen eller til langing, da det er bilvei (husk bom- mpenger) helt fram. Ca 30 min. kjøring fra Rjukan. Merk at det kun er én drikkestasjon, og at du skal derfor være selvforskynt med øvrig drikke og næring for hele løpet.

Etter Selstali får du nyte flatere, men tidvis krevende terreng noen kilometer inn den slående vakre Gausdalen. Ved Aslakstaul finner du neste løypevaktpost og sperrefrist, også her vil Røde Kors være med personell for deg som måtte ha behov for assistanse. Aslakstaul markerer også starten for den siste stupbratte etappen opp mot Gaustatoppen. Mye steinur og tidvis svært krevende underlag venter deg de neste 600 høydemetetrene opp til du når ryggen, så husk å spare mye krefter til denne seksjonen. Forvent glatt stein, noe snø og annet som du garantert vil lyse din forbannelse over :) Fra løypeposten oppe på ryggen kan du “cruice inn” de siste seige par hundre høydemetrene opp mot Guastahytta og målgang. Her mottar du fortjent heder og ære, i tillegg til varm suppe og kald drikke. Etter nedtransport med Gaustabanen går det fra bunnstasjonen busshuttle ned til Rjukan Stadion.

Premieutdeling på Gaustatoppen

Også i år avsluttes alt på Gaustatoppen. Vi kjører premieutdeling rett etter at man kommer i mål. (Værforbehold)

Kort Løype

Kort løype starter på Svineroe. **NB!** Det er ingen parkering ved Svineroe,så alle deltakere må benytte buss til start, og for retur.

Åpen start:	Kl. 09:00-11:00
Frivillig fellesstart:	Kl. 10:30

Svineroe ligger på ca 1000 moh og løypa følger en naturlig rygg med jevn stigning hele veien. Underlaget består for det meste av steinur og oppstigningen er krevende nok for de fleste. Omtrent 800 høydemeter fordelt på ca 4 km krever sin mann eller kvinne, men må også nytes underveis. Ta det som en flott tur!

Tidtakingen starter i det du krysser to Viking Challenge beach flagg som er satt opp ved Svineroe, og her fra er det bare å følge merkingen opp til Gaustahytta og målgang. Underveis vil du møte på noen løypevakter som heier deg videre. På toppen mottar du heder og ære, i tillegg til varm suppe og kald drikke. Nedtransport med Gaustabanene er inkludert for alle deltakere. Man kan også velge og gå ned for egen maskin til Gaustabanens bunnstasjon.

Fra bunnstasjonen og Svineroe går det busshuttle ned til Rjukan Stadion iht til rutetabell.





Busstider:

Ditt startnummer er din gratisbillett på bussen

Før start : Fra Gausta til Rjukan Stadion

Det vil gå busser fra Gausta (Gausta hotell) via Bygget til Rukan (fra 07:50, 08:15, 08:30)

Før start : Fra Gausta til Kort Start

Det vil gå shuttlebusser fra Gausta (Gausta hotell) via Bygget til kort start på Svineroi (i tidsrommet fra 08:50 – 10:30)

Før start : Fra Rjukan Stadion – Kort Start

Det vil gå busser fra Rjukan Stadion opp til start Kort Løype. Disse bussene går kl. 08:42, 09:12 og 09:42.

Returtransport fra Gaustabanen - Gaustablikk

Det vil gå shuttlebusser fra Gaustabanen via Bygget til Gausta i tidsrommet 11:00 – 17:00

Returtransport fra Gaustabanen – Rjukan Stadion

Det vil gå shuttlebusser fra Gaustabanen til Rjukan Stadion i tidsrommet 12:30 – 17:00

Sperrefraser underveis og på toppen

Arrangøren opererer med sperrefraser av sikkerhetshensyn, da vi ikke kan ha mannskap ute i løypene til langt på kveld. For både Kort Løype og Lang Løype vil du få inntil 5 timer til å fullføre løpet. Dersom du skal delta i Kort Løype og antar at du vil trenge god tid, vil det lønne seg å starte så tidlig som mulig (fra kl. 09).

Estimert vinnertid for Lang Løype er ca 1 time og 30 minutter. For mange vil det være hardt nok å nå toppen her innen 4-5 timer, og vi anmoder alle deltakerne om å disponere kreftene sine etter både klokke og terreng. Den siste stigningen opp fra Aslakstaul er formidabel, krevende og tidvis svært bratt. Derfor har vi også innført en ny sperrefrist på Gaustaråen (ca 1600 moh) kl. 14:45. Deltakere som passerer etter dette tidspunktet vil bli tatt ut av løpet, og sendt ned korteste vei til Gaustabanens bunnstasjon (ca 450 høydemeter slakt nedover) etter merket løype. Deltakere i Lang Løype og Kraftløypa må ha passert målstreken på Gaustatoppen innen kl. 15:30. Deltakere i Kort Løype må ha passert målstreken på Gaustatoppen innen kl. 14:00.

Dersom du ikke fullfører din distanse innenfor disse tidene, vil du få DNF i resultatlistene og ingen tid. Husk å varsle nærmeste løypevakt dersom du må bryte, uansett årsak - så slipper vi å sette i gang en unødvendig lete-/redningsaksjon.

Servering på toppen

Alle som passerer målstreken på toppen får varm suppe og drikke, servert i samarbeid med Gaustabanen.

Du har også muligheten til å kjøpe deg annen mat og drikke, så husk minibankkort.



Løypemerking

I tillegg til et 70-talls løypevakter og funksjonærer som er i sving lørdagen, vil begge løypene være merket med jevne mellomrom i form av enten små gule flagg med Viking Challenge eller rødt/hvit og orange merkebånd. Sjansen for at du skal kunne klare å rote deg bort, er etter vårt skjønn, relativt liten, såfremt det ikke er tett tåke.

Akkurat tåke og tett skydekke, samt tordenvær og lynnedslag er arrangements største trussel, og av sikkerhetshensyn vil løpsledelsen vurdere eventuell avlysning dersom forholdene anses som uforvalige. Lang Løype har også merking for hver gjestående kilometer (og høydemeter).

Premieutdeling - på Gaustatoppen

Deltakerpremier deles ut ved målgang på Gaustatoppen.



Nedtransport for deltakere med Gaustabanen

Den legendariske Gaustabanen har gjennomgått en betydelig kapasitetsoppgradering og nedtransport er inkludert i deltakeravgiften for alle som bærer startnummer for Viking Challenge.

Turen tar omtrent 15 minutter og ferden er delt inn i to etapper. Dersom du skal opp, kjører du først med en liten trikk 850 meter inn i fjellet, deretter går du over i en kabelbane der vognene går på skinner. Denne er 1145 meter lang, har en stigning på 40 grader og en endestasjon som ligger 1800 meter over havet. Motsatt rekkefølge for nedtransport.

Ved perioder med lang kø for nedtransport vil vi måtte forsøke å spre nedtransporten mest mulig for å unngå for lang ventetid. Har du fortsatt krefter igjen i beina så er det en fin gåtur ned til Gaustabanens bunnstasjon.



LØYPEKART OG PROFILER

På vikingchallenge.no kan du laste ned løypekart og profiler i høyere oppløsning. Det finnes også Stravasegmenter fra både kort og lang løype. Også i år vil Lang Løype ha merking for hver gjenstående KM.



Kart Lang Løype - sektor Rjukan Sentrum



Løypebeskrivelse: Starten går med en runde rundt på Rjukan Stadion og fortsetter så ut av stadion, inn på veien og over jernbanelinja. Deretter svinger løypa til venstre bort Grogata og Mælendsgata. Løypa krysser over en bro rett før kraftstasjon og fortsetter bort Såheimsveien til skysstasjonen, før den svinger skarpt inn Jernbaneplassen. Her er det brått slutt på alt som heter vei og flatt underlag. Etter å ha krysset jernbanen nok en gang, så bærer det bratt oppover stien som kryper opp Såheimslia. Til tider er det svært ulendt terreng og man oppfordres til å ferdes med omhu. Forsatt er det langt igjen! Etter omtrent 800 høydemeter avtar stigningen, og forhåpentligvis er pulsen litt lavere når man kommer til mellomtds- og drikkestasjonen ved idylliske Selstali Seter (5 km). Dette stedet er for øvrig perfekt for heiagjengen, da det er bilvei frem (husk bommpenger). De neste 3-4 kilometerne inn Gausdalen er en ren nytelse i lett terreng og ikke minst aldeles fantastisk natur. Nyt det mens du kan, for ved Aslakstaul bærer det oppover igjen for den andre halvdelen med brutal stigning. Den siste halvdelen før man når selve ryggen på Gaustaraaen er tidvis ekstremt bratt, og det er lett å miste stien av syne. Vær obs på merkingen! Når du har rundet ryggen og ser Gaustahytta, så vet du at det ikke er langt igjen. Likevel er det noen utmattende høydemetre som gjenstår før du endelig kan strekke armene til værs på steintrappa nedenfor Gaustahytta - og klapper deg selv på skuldra for vel gjennomført.

Program - Viking Challenge 2022

Fredag 10 juni:

Kl 17:00 - 21:00 Sekretariatet på Rjukan Stadion er åpent - henting av startnummer og t-shirt. Alle klasser.

Parkering er rett nedenfor stadion.

Lørdag 11 juni:

Kl. 08:00 - 10:30 Sekretariatet på Rjukan Stadion er åpent - henting av startnummer og t-shirt. Alle klasser.

Parkering på anviste plasser.

10:30 - 10:45 Start Lang Løype - Rjukan Stadion. Puljestart for Sportsklassene.

09:00 - 11:00 Start Kort Løype på Svineroe. Tiden begynner å gå når du har passert start. Frivillig fellestart kl. 10.30 for de som ønsker å matche seg mot andre. Sperrefrist målgang kl. 14:00

NB! Husk at alt avsluttes på Gaustatoppen. Vi kjører premie-utdeling rett etter at man kommer i mål. (Værforbehold)

Arrangøren forbeholder seg retten til å måtte avlyse løpet av vær- og sikkerhetsmessige hensyn. Grunnet høye arrangmentkostnader vil det i så fall ikke være noen refusjonsrett av startkontigent.

Kontakt oss:

For henvendelser om endringer, etteranmeldelser, tekniske- og arrangmentspraksis etc, tar du kontakt på e-post: **post@vikingchallenge.no**

Vi ser frem til å se dere på Rjukan.