

# Løpsmanual Arctic Alta Ultramaraton 98 km

## Obligatorisk PRE-RACE MØTE

**Sted:** Tverrelvdalen Ungdomshus fredag 25.08.23 kl 18:00

### Ta med på møtet:

1. Drop bag (maks 1,5 kg) med hodelykt (plastpose merket med navn + startnummer)

Vær obs på at det du lar være igjen i posen kanskje ikke kommer ned til målområdet før kl 20:00 lørdag på grunn av få transportmuligheter.

2. Tørre klær og dusjeutstyr som skal oppbevares i målområdet.
3. Bagasjen, løpssekken og utstyr som du skal ha med deg til Karasjok/start.

### Krav til utstyr i løps-sekken:

- Vindsekk/Jervenduk/Redningsfolie
- GPS med innlagt løype, denne finner du på hjemmesiden til Arctic Alta.
- Superundertøy (øvre og nedre)
- Lue og Hansker
- Vind- og vanntett jakke og bukse
- Fulladet mobil

### Løypebeskrivelse

Det er mobildekning nesten hele strekket, i alle fall på høydedragene.

Vann kan tas fra bekker og vann ca hver 5 km.

**OBS: Vi følger Turistforeningen sine merkesteiner og skilting.**  
Merk dere følgende punkter som det skal navigeres mot:

#### Karasjok – Ravnastua, ca 17 km

Bra opparbeidet sti/traktorvei. Ca 5km slak motbakke i starten.

#### Ravnastua – Bojobæskihytta, ca 47 km

Bojobæskihytta eneste sjekkpunkt, her får du tilgang til Drop-bagen.

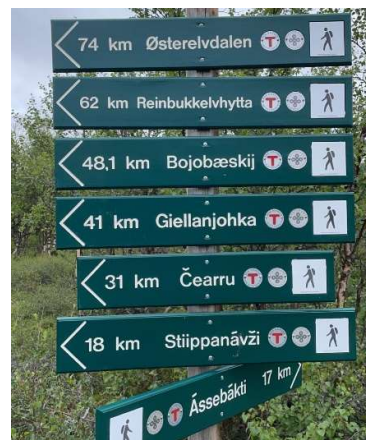
Vi gjør oppmerksom på lange partier der stien blir borte, så vær obs og følg merkingen. Se bilde:

#### Bojobæskihytta – Reinbukkelvhytta, ca 16 km

Bra opparbeidet sti. Fra sjekkpunktet ved Bojobæskihytta medbringes hodelykten fra Drop-Bag.

#### Reinbukkelvhytta – Tverrelvdalen, ca 19 km

Bra opparbeidet sti, så traktorvei og til slutt 2 km med asfalt mot mål.



## Sikkerhet

Det er en sykelist som sweeper bakerst i feltet, med kommunikasjon til arrangøren.

## CUT-OFF TID

**Alle deltakere må være på sjekkpunkt Bojobæski innen kl 15:00**

De som eventuelt bryter på Bojobæski må vent til siste løper har ankommet sjekkpunktet, og gå til bilveien (ca 20 km) med de frivillige.

## Transport og Overnatting

Overnatting i Karasjok må ordnes av den enkelte. Vi anbefaler Scandic Hotell Karasjok.

Transporten mot Karasjok starter rett etter Pre-Race møtet på Tverrelvdalen Ungdomshus. Kostnadene for transport deles på passasjerene.

Transport til start starter kl 05:30 fra Scandic Hotell.

Bagasje kjøres tilbake til Alta, forventet ankomst etter klokken 18, lørdag.

## Værforbehold

Før start tas det en vurdering av værforholdene. Vær obs på at dette kan innebære endringer i retningslinjene for løpet.

## EGENERKLÆRING

Ved å signere dette dokumentet er jeg klar over og enig i følgende:

- Jeg er klar over risikoen og farene ved å delta i dette løpet.
- Jeg er klar over at arrangementet kan ta lengre tid enn forventa.
- Jeg er klar over at arrangementet kan endre eller avlyses dersom det ikke er sikkerhetsmessig forsvarlig å gjennomføre arrangementet og at startavgiften ikke blir refundert.
- Jeg stadfester at jeg er i god fysisk form til å gjennomføre løpet.
- Jeg veit hva jeg skal gjøre dersom en nødssituasjon oppstår.
- Deltaking skjer på deltakerens egen risiko.
- Arrangøren kan publisere bilder av deltakere uten å spørre om tillatelse
- Jeg plikter å hjelpe andre dersom det oppstår en nødssituasjon.

Sted \_\_\_\_\_ Dato \_\_\_\_\_ Telefonnummer \_\_\_\_\_

---

Deltakerens underskrift

\_\_\_\_\_ Telefonnummer \_\_\_\_\_

Navn på nærmeste pårørende