

# Ultraløbet Telemarks Tøffaste



St

**Arrangør:** Treungen Idrettslag.

- **Sted:** Idrætsanlægget i Treungen, Telemark fylke.

Start og mål alle distanser: Klubhuset.

**Hjemmeside/ tilmelding:** [www.telemarkstoffaste.no](http://www.telemarkstoffaste.no)

Egen Facebook-gruppe, «Danskere til Telemarkens Tøffeste»:

<https://www.facebook.com/groups/1599612213598348/>

## - information

- Norges naturskønne, kulturhistoriske, panorama-ultraløb, med eksklusive præmier
- Terræn-ultra 81 km/ 2700 højdemeter
- Terræn-ultra marathon 43 km/ 1800 højdemeter
- Terræn-halvmarathon 21 km/ ca 500 højdemeter.
- En fantastisk løbeoplevelse i storslået natur, fuldt afmærket og maddepoter mm.

Ruten er varieret, går gennem flot natur og varierede løbeterræn, og har en kulturhistorisk ramme. Ruten er fuldt afmærket med rød-hvide markeringsbånd, gule TT-skilte og pile i veikryds og andre nødvendige steder (blå mærkning og plakater for 21 km). Der kan uddeles kort, men det er målsætningen at dette ikke behøves. Se på vores hjemmeside og på Facebook for detaljeret rutekort. Ruten er delvis teknisk og det kan være meget glat i regnvej.



Det er kun et par timers kørsel, 130 km, fra Kristiansand til Treungen, og fra Sandefjord til Treungen. Fra Oslo er det 240 km. Det går vel også en færge fra Danmark til Langesund, og derfra er det kun 100 km til Treungen.

### Løbeunderlaget i antal kilometer, ca.:

81 km:	43 km:
Skovvej 24	Skovvej/Vej 15
Sti 16	Sti 11
Grusvej 17	Grusvej 2
Asfalt 11	Asfalt 7
Hede (småfjeld, lyng) 10	Hede (småfjeld, lyng) 5
Tuer/ sti over tuer 3	Tuer/ sti over tuer 2
(21 km har 80 % flot skovsti/ skovvej)	

## Service, rute, tidtagning o.l.:

Elektronisk, online GPS-tidtagning, med flere kontrolposter/tjekpunkter. Sekretariat og løbsledelse ved klubhuset, manuel slut-tid. (21 km har ikke gps)

- 43 og 81 km starter samtidigt. 43 og 81-løbere følger samme rute de første 43 km (del 1). Alle distancer har mål ved klubhuset.
- Ved klubhuset er der også eget depot-telt hvor 81-ultra løberne kan have udstyr klart til den sidste delen.
- De sidste 38 kilometer (del 2) foregår på en anden rundstrækning, men har også mål ved klubhuset.

Mindst 2 proviantstationer på 81-kilometeren, efter 23 og 61 km, drikke også på 8, 34, 52 og 72 km (ca.). Her skal man passe på, at have et godt eget depot ved 43 km! 43 km har drikke depot efter 8 og 34 km, og mad depot på 23 km. Halvmaraton mad og drikke 7 og 13 km. Garderobe, bruser og wc i klubhuset. ALLE skal bruge egne flasker/ kopper på drikkestationerne! (Miljøprofil)

Det er ikke tilladt at modtage hjælp fra andre på ruten, eller lægge ud egne depoter(!), bortset fra ved runding 43 km (depot, service, behandling o.l.) for 81-løberne. Da løbet foregår i natur og vildmark bør samtlige deltagere, have rygsæk med nødvendigt indhold (mad, lidt førstehjælpsudstyr, varmt/ vindtæt tøj, hue, fløjte o.l.) - og ultraløberne 81 km bør absolut også have pandelampe til del 2 (KUN ca. 40 bedste, der ikke behøver det. Det bliver mørkt ca kl 21). Alle godkender den erklæring, der ligger på nettet, om deltagelse på eget ansvar, ved tilmelding. Du forpligter dig til at følge arrangørens regler og instruktioner. Gangstave er tilladt. Fuldt opladet mobil med nummer til arrangøren lagret er obligatorisk for alle! Nummer: +4790858766

Det er løberens eget ansvar at løbe korrekt. (Enkelte markeringer og skilte kan bortkomme, men det sker meget sjældent). Hvis man ikke ser et rød-hvidt mærke på 200 meter, har man garanteret løbet forkert! (Blått for 21 km)

**Nissedal Røde Kors** er tilstede ved løbet, med base ved klubhuset, har bårehold klar, og yder hjælp til mindre skader.

**Overnatning:** Mulighed for camping med eget telt, vogn el.lign. på idrætsanlægget, hvor du kan bruge klubhusets omklædning, bruser, wc og minikøkken. Flere andre overnatningssteder i bygden, 100-vis av senge i hytter og apartments på Gautefall 15 min væk, samt hytter og campingplads i gangafstand fra startområdet. (Se link til overnatning og transport et andet sted på siden)

### Tilmelding og pris

**Tilmelding: Se "påmelding" på løbets website.**

Tilmeldingsfrist: 31. august kl 23.00. NOK 300,- i tillegg efter dette tidspunkt, fremtil fredag kl 20.00. Hovedklasser: Kvinder og mænd, 21, 43 og 81 km, derudover også fordelt i standard aldersklasser.

Pris 81 km: 800,- norske kroner.

Pris 43 km: 600,- norske kroner.

Pris 21 km: 500,- norske kroner.

NOK 50,- i obligatorisk lisens til Norsk Friidrettsforbund (avgift og forsikring). 50,- i Kondisrabatt for medlemmer.

18 års aldersgrænse på 81 km, 12 år på 43 og 21.

Alle under 18 år, skal have deres forældres underskrift på deltagererklæringen.

### Præmier:

Alle deltagere får Telemarks Tøffaste deltager præmie efter løbet, en TT-buff.

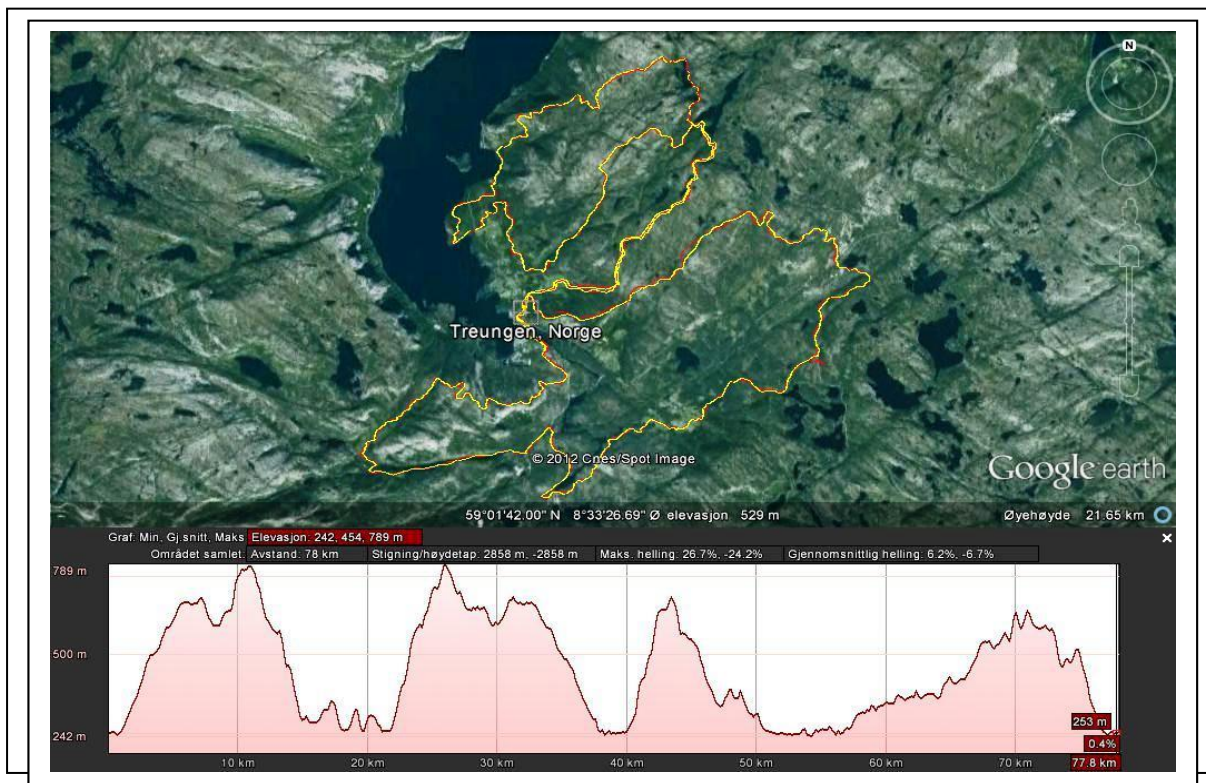
1., 2. og 3. plads i alle distancer vinder flotte, eksklusive, håndlavede produkter, med vores logo på, produceret lokalt af den lokalt anderkendte keramiker John Skognes. Der er også FLOTTE lodtrækningspræmier som alle deltagere i Telemarks Tøffaste kan vinde! Vi arrangerer også Norsk Mesterskab i 81 km terrænultra samtidig med "total"-arrangementet.

Vores logo er "Den Dansende Mand". På billedet ser du Sydnorges ældste hellemaleri,

3-5.000 år gammel. Den tydeligste figur bliver kaldt Den dansende mand, men muligvis skal det symbolisere frugtbarhed, jagt, vagt eller tilsvarende.

Dele af ruten går på de ældste stier i området. Vi skal løbe i sporet på stenalderfolk!





**Kort 81 km  
(og 43, del 1)**

**Program:**

Fredag 1. september

17 – 20: Startnummer- og kortuddeling klubbhuset. Gratis kaffe, hygge omkring bålet. Individuelle spørsmål, gjennomgang af ruten og svar på evt. spørsmål.

Lørdag 2. september

07.30 – 08.30: GPS-brikke, startnummer- og kort uddeling på arenaen. Bemærk sidste frist 08.30!

08.50: Fælles information, alle klar ved start!

**09.00: Fællesstart 43 og 81 km.**

09.05-09.25: 21-løbere kan hente sitt startnummer, hvis de ikke har gjort det før.

**09.30: Start 21 km**

10.00: Start Børneløb 1-times, på arenaen. (Registrering( kjøb av startnummer (kr. 50,-) fra 09.35)

11-14: Trimklasse 10 km til Nokkebu

11.30-12: Mål for de bedste i 21 km. Præmieseremoni de tre bedste hurtigst muligt.

13-14: Mål for de bedste i 43 km. Præmieseremoni de tre bedste hurtigst muligt.

17-18: Mål for de bedste i 81 km. Præmieseremoni de tre bedste hurtigst muligt.

Hele dagen og aftenen: Socialt, samling rundt bålet, foto og film fra løbet, salg av mad m.m. ÅBEN KIOSK 10-01.

(43 og 81: Spærrefrist kl 14 (5 timer) ved post 4 (23 km)

og kl 22 (13 timer) ved post 10 (ca 61 km).

**Arrangør:**

Treungen Idrettslag

3855 Treungen

Info før løbet: Helge Reinholt

e-post [melding@inissedal.no](mailto:melding@inissedal.no), tlf +47 9717 7014

Løbsledelse, tidtagning og kommunikation under løbet:

Hitec Products avd. Treungen. (Tlf.nr på hjemmeside)

Med forbehold for feil.

Evt. ændringer frem til løbsstart kan forekomme.

Derfor må alle følge med på hjemmesiden.

Ændringer vil blive tydeligt informeret.



Telemarks Tøffaste (81 og 43 km) tæller med til ultradiplomet "Hytteplanken":

<http://www.kondis.no/retningslinjer-hytteplanken-2013.5145130-156938.html>

Telemarks Tøffaste (Ultra) tæller med til ultra diplomet "Ultraløberen":

<http://www.kondis.no/retningslinjer-ultraløperen.4777336-156938.html>

Omtale af løbet på Kondis.no:

<http://www.kondis.no/paamelding-til-telemarks-toeffaste-2015-er-aapen.5665301.html>

Løbets Facebookside:

<https://www.facebook.com/TelemarksToffaste>

Info- løbs filmen og andre videoer:

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=telemarks+t%C3%B8ffaste](https://www.youtube.com/results?search_query=telemarks+t%C3%B8ffaste)