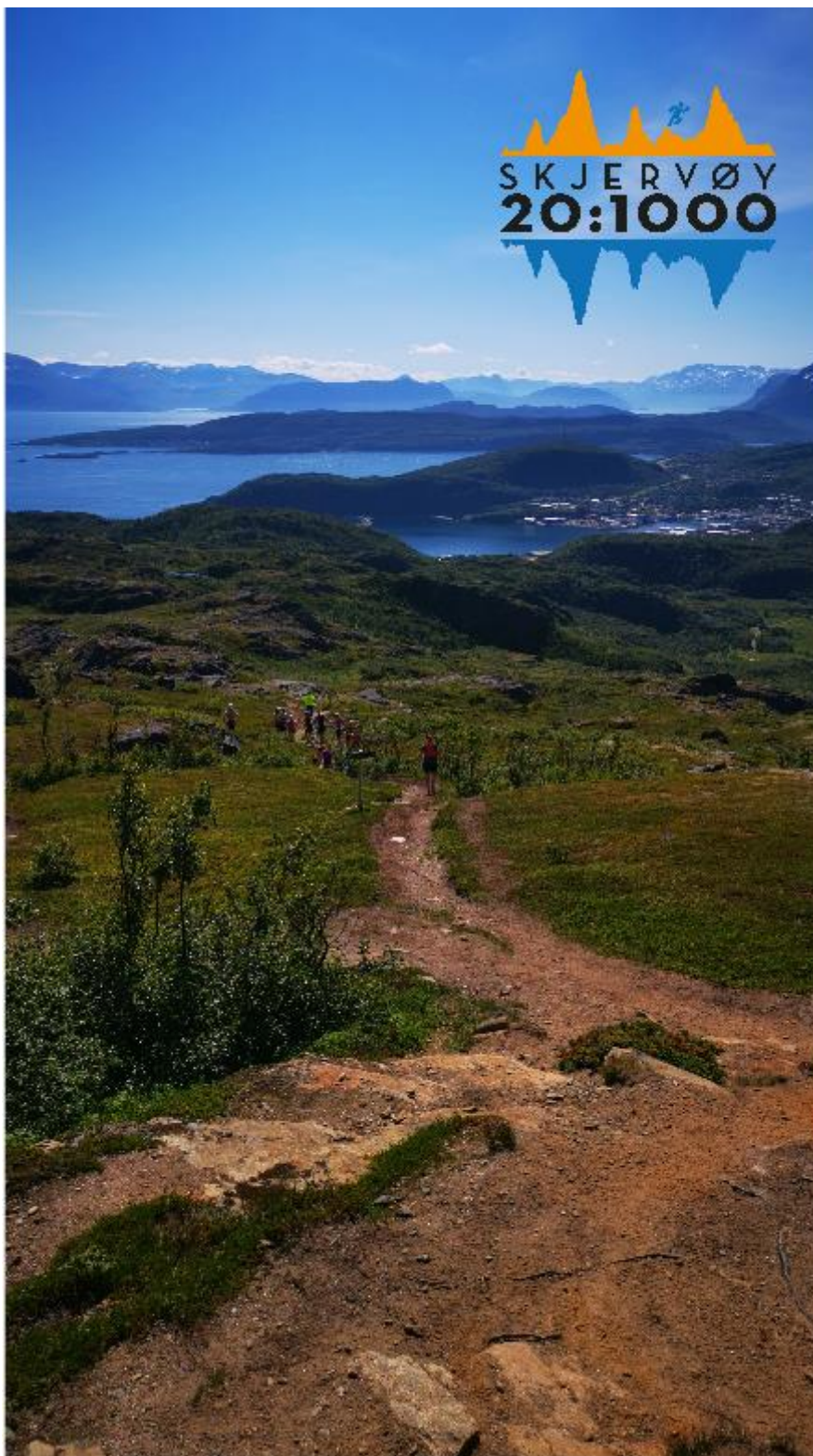


# Racemanual Skjervøy 20:1000 - 2022

## Velkommen til andre utgave av Skjervøy 20:1000!

Dokumentet inneholder viktig informasjon som alle deltagere må gjøre seg kjent med, FØR de stiller på start på fjelløpet Skjervøy 20:1000.



## Innhold

<i>Tjuvstart helga med inspirerende foredrag .....</i>	<i>3</i>
<i>Praktisk info.....</i>	<i>4</i>
<i>Registrering/Henting av startnummer.....</i>	<i>4</i>
<i>Starttider/program.....</i>	<i>4</i>
<i>Utstyr.....</i>	<i>4</i>
<i>Generelle Regler .....</i>	<i>5</i>
<i>SOME .....</i>	<i>5</i>
<i>Premiering/storlaksen .....</i>	<i>5</i>
<i>Kart/Orientering .....</i>	<i>6</i>
<i>Løypene .....</i>	<i>7</i>
<i>.....</i>	<i>7</i>
<i>Våre samarbeidspartnere.....</i>	<i>9</i>

# Racemanual Skjervøy 20:1000 - 2022

## TJUVSTART HELGA MED INSPIRERENDE FOREDRAG

Fredag 9.sept, Skjervøy kulturhus kl. 1930-2100



Vi gleder oss stort til å høre Simen Holvik sin historie. I bagasjen har han med seg en historie mange kan kjenne seg igjen i. Noen ting i livet går ikke som planlagt.

Simen begynte å løpe da faren ble alvorlig syk. Senere døde kona i kreft og igjen satt han som enkemann til to små barn.

Hva gjør man da?

Velkommen til foredrag med en av Norges største ultraløpere. Fri inngang.

**Premieutdeling og trekking av Storlaksen vil foregå på Skjervøy kulturhus lørdag kl. 1900-1945**

# Racemanual Skjervøy 20:1000 - 2022

## PRAKTISK INFO

Mellom Hamneidet og Kågen (ca. 15 km fra Skjervøy) foregår det for tiden stor oppgradering av tunnelene ut til Skjervøy. Dette er vi lokale glade for! TUNELLEN HAR FRI GJENNOMFART HELE DENNE UKEN!

## REGISTRERING/HENTING AV STARTNUMMER

Torsdag 8.9 kl. 16-18 – Sporten Skjervøy

Fredag 9.9 kl. 17-19 – Sporten Skjervøy

Lørdag 11.9 kl. 0900-1030 – Sporten Skjervøy

Startnummer skal være synlig under hele løpet og festes foran på kroppen i brysthøyde. Dette for å sikre oss at alle mellomtider blir registrert.

## STARTTIDER/PROGRAM

11:00 – 20:1000 trim

12:30 – 10:500 trim og konkurranse

13:00 – 20:1000 konkurranse

Vær ute i god tid for din start.

Premieutdeling vil foregå i Skjervøy kulturhus kl. 1900-1945. Medaljer for fullført løp vil bli delt ut vel målgang.

## UTSTYR

- Staver: Kan benyttes. Du har selv ansvar for å holde dem unna andre.
- Øretelefoner er ikke tillat. Vi setter sikkerheten høyt og løypa har smale partier og det vil bli mange passeringer. Bruk sansene framover og bakover.
- Bekledning: Vi har ingen minimumskrav til bekledning. Hver utøver må ta med tilstrekkelig med mat/drikke og klær etter vær. Bruk sunn fornuft. Ta hensyn til værmelding og hvor lenge du beregner å være ute. Ta med mobiltelefon.
- Løypa har to drikkestasjoner hvor det serveres vann og saft:
  - 8 km på 20:1000 (inngang Eidevannet) og etter
  - 12 km for 20:1000 og 3 km for 10:500.
- **OBS! Du må ha med egen flaske eller kopp for fylling av vann/saft.**

# Racemanual Skjervøy 20:1000 - 2022

## GENERELLE REGLER

- Startnummer for Skjervøy 20:1000 er personlig. Bruk av annens startnummer fører til diskvalifikasjon.
- Skjervøy 20:1000 er et fjelløp for tobeinte. Hunden må du la stå hjemme.
- De som blir tatt igjen må gi plass for dem bak. Det er lov å si i fra når du kommer bakfra! Trimklassene må være spesielt obs, hvis de blir tatt igjen av konkurranseklassen.
- Vi har naturen på lån og skal sette den i stand slik den var. Det er nulltoleranse for å kaste søppel. Søppelkasting kan føre til diskvalifikasjon.
- Hvis du velger å bryte løpet, må du gi beskjed til sekretariatet eller vakter. Ved skade på deg selv eller andre, plikter du å bistå- kontakt sekretariat (nr står på startnummer). Ved akutt bistand – ring 113.
- Der løypa går langs vei, skal trafikkreglene følges.
- Makstid 20:1000 trim – 7 t
- Makstid 20:1000 konkurranse – 5 t
- Cut-off tid på drikkestasjon etter ca. 12 km. Her må du være innen kl. 16:00 for å få løpe videre.
- Startnummer skal være synlig under hele løpet og festes foran på kroppen.
- Viser videre til regler du har godtatt ved melde deg på: [Vilkår og deltageransvar](#)

## SOME

- Følg oss på gjerne Facebook og Instagram.  
Tagg oss med dine opplevelser med **@skjervoy201000** og **#skjervoy201000** La oss sammen gjøre dette til en fest!

## PREMIERING/STORLAKSEN

- Startgave til alle deltagere
- Medalje til alle som fullfører – deles ut ved målgang.
- Premiering til de tre raskeste tidene hhv dame/herre i konkurranseklassen på distansene 20:1000 og 10:500
- Alle deltagere får en drikk ved målgang.
- **Storlaksen/Jackpot:** Alle fullførte deltagere på distansen 20:1000 er med på uttrekkspremie med grunnlag av sin tid. I etterkant av løpet trekkes en vilkårlig tid ut som vinner. Tiden er mellom vinnertid og svakeste tid. Den som kommer nærmest tiden vinner **NOK 10.000,-** Om tiden er på sekundet det samme som trukket tid, vinner vedkommende **NOK 30.000,-**
- **Storlaksen trekkes i forbindelse med premieutdelingen på kulturhuset kl. 1900-1945**
- I tillegg har vi diverse uttrekkspremier som vil bli gitt til deltagere som fullfører løpet uavhengig distanse. Uttrekkspremier fordrer at man møter opp på premieutdeling i kulturhuset.

# Racemanual Skjervøy 20:1000 - 2022

## KART/ORIENTERING

Oversiktsbilde Skjervøy sentrum



Det benyttes garderobes i Skjervøy idrettshall. Disse ligger ca. 3 min gange fra sentrum.

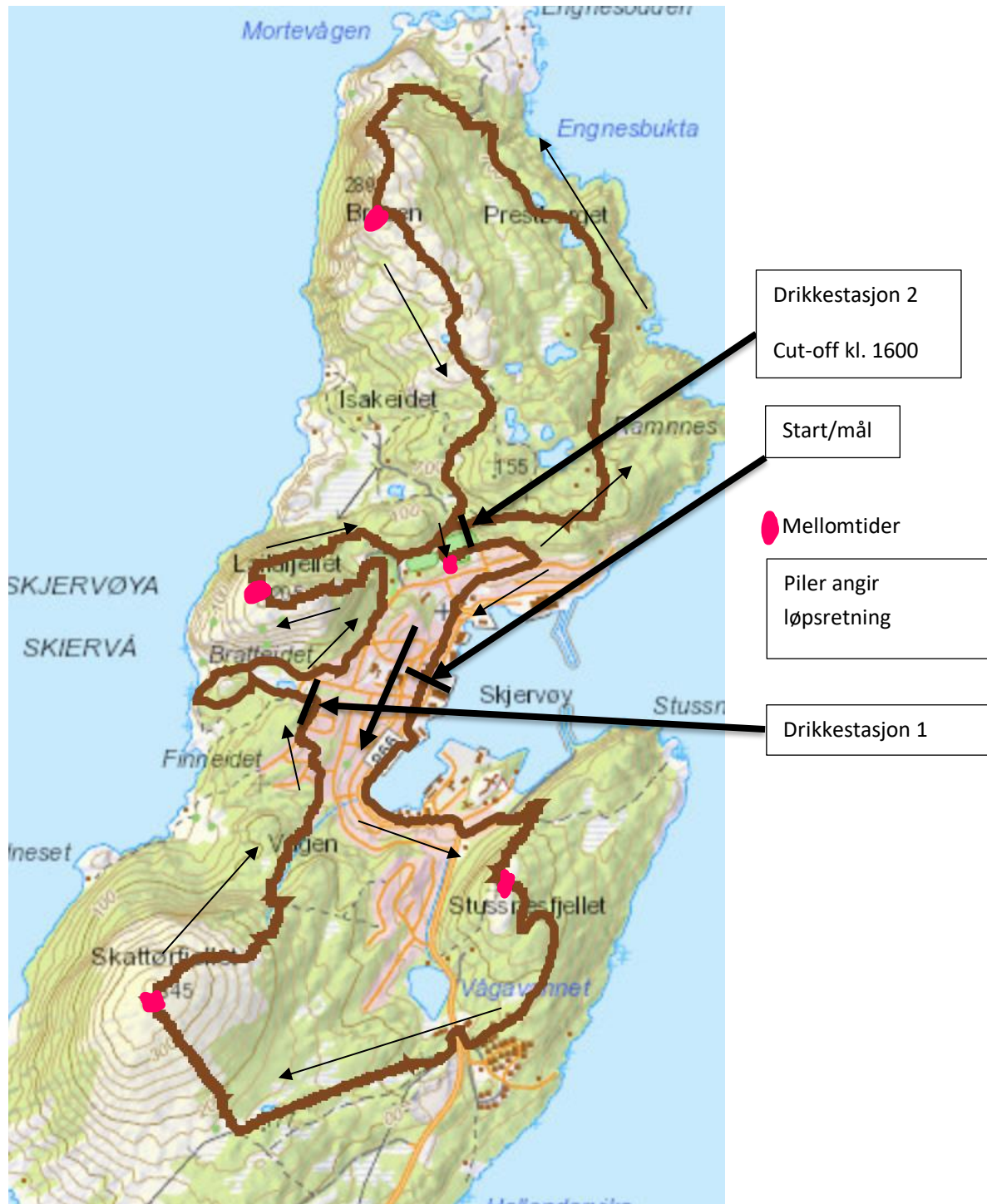
Parkering kan også benyttes ved «camping Skjervøy stadion»

# Racemanual Skjervøy 20:1000 - 2022

## LØYPENE

Løypene vil bli merket med flagg, vær oppmerksom ved kryss, men det skal være lett å ta riktig!

**20:1000 – 20 km og 1000 høydemeter**



For mer info om løypa: [20:1000](#) og her: [Løypebeskrivelser](#)

# Racemanual Skjervøy 20:1000 - 2022

10:500 – 10 km og 500 høydemeter



Piler angir løpsretning

 Mellomtider

Start/Mål

Drikkestasjon

Mer om løypa kan se her: [10:500](#) og her: [Løypebeskrivelser](#)



# Racemanual Skjervøy 20:1000 - 2022

## VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE



Skarven Regnskap AS

