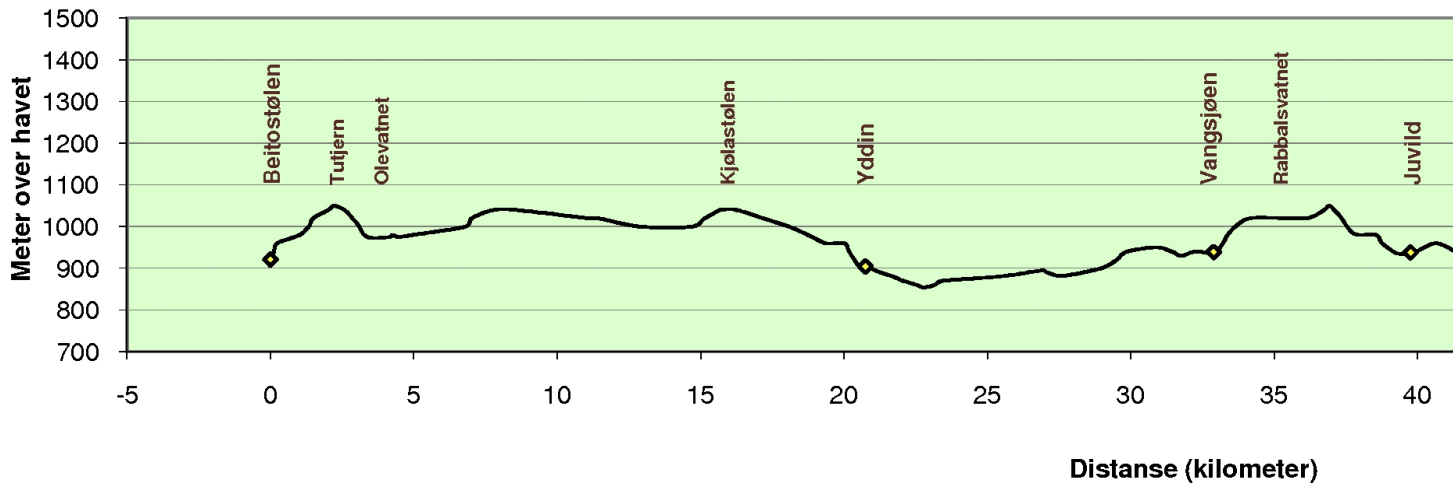


Løypeprofil

Valdresmarsjen

Beitostølen - Danebu

Løypeprofil



Velkommen til Valdresmarsjen 2019, som vi håper blir nok en gang blir en fin og hyggelig opplevelse for dere alle, enten du starter på Beitostølen eller Vangsjøen.

Løpet går i år lørdag 30.mars Vi minner om at tiden nødvendigvis ikke er det viktigste, men at flest mulig av dere får en fin og hyggelig dag i fjellet,... og helst med solen i ansiktet på et gnistrende føre. Når dette er sagt, synes vi også det er spennende å følge med på alle dere som går på tid, enten for å vinne, eller for å innfri individuelle målsettinger. Vi er en liten stab av frivillige som arrangerer Valdresmarsjen. Drivkraften i dette er alle fornøyde og entusiastiske deltakere i målområdet. Dette håper vi vil fortsette også i kommende renn. Bidraget fra rennet går i vesentlig grad til å støtte Løypelagene, Lions Club og annet humanitært arbeid.

Viktig informasjon

Parkeringsmulighetene i Danebuområdet er noe begrenset, og vi oppfordrer derfor alle til å

unngå unødvendig bilbruk her denne dagen. Vær ute i god tid ! Det vil bli merket med alternativ parkering nede ved hovedveien, på begge sider av kirken. Bussene tar opp deltakere i krysset ved E-16.

En ekstra oppfordring: Kast ikke søppel ute i naturen. Det kan bli lagt til 15 min på tiden ved innrapportering.

Sekk Det er påbudt med sekk, men det er ikke noen vektkontroll. Du oppfordres til å bringe med nødvendig utstyr for overraskende vær. Vindtøy, ekstra votter, lue. Lurt å ha litt ekstra skismøring også i sekken.

”Skiprepping” Det er mulig å få preppet skiene sine hos Inger Helene G-Sport på Fagernes og Intersport Beitostølen torsdag og fredag. Der får du også et godt smøretips for løpet!

Henting av startnummer: KIWI Aurdal: fredag 29. mars kl. 12 -21 Inger Helene G-Sport
Fagernes: fredag 29. mars kl. 10 -20
Intersport, Beitostølen: fredag 29. mars kl. 10 – 21

Tidtakerbrikker. Det blir i år som i fjor tidtakerbrikker for de som går på tid fra Beitostølen. Det blir i år en engangsbrikke som er ferdig festet på startnummeret. De er inkludert i startkontingenten. Om du har egen brikke skal du ikke bruke denne.

Start Beitostølen Buss fra Aurdal Fjellpark og Danebu Fra kl 07.10 Det er flere påstigningsmuligheter underveis: Aurdal Fjellpark, Danebu, Ravangskollen, Damtjern, Aurdal (v/kirken), Leira gml sentrum, Fagernes busstasjon, Rogne Samvirke og Heggnes. Detaljer vedr tider, se påmeldingsbildet. Start vil være (som tidligere) i bakken ovenfor skiskolen. Fellesstart kl 09.15. Deltakere uten tidtaking kan starte fra kl 08.00 og innen kl 09.00. Uavhentede startnumre kan hentes om morgenen renndagen på Intersport, Beitostølen, eller ved start på Vangsjøen.

Bagasjetransport (tilbake til målområdet) Bagasjen leveres på buss som er merket
RETURBAGASJE på startstedet.

OBS: De som

går på bussen fra Fjellparken/Danebu om morgenen, bes legge fra seg sekken på Danebu (sparer oss for litt arbeid etterpå).

Start Vangsjøen Buss fra Danebu til Vangsjøen går kl 10:00. Den plukker opp løpere underveis. Buss fra Aurdal Fjellpark 09.55. Det er flere påstigningsteder underveis: Ravangskollen, Damtjern, Aurdal (v/Kirken), Fagernes, Rogne Samvirkelag. Kryss av ved påmelding!!

Buss fra Beitostølen til Vangsjøen går fra Beitostølen etter fellesstarten: ca kl 09.30. Påstigning også på Heggenes. Uavhentede startnumre fåes på Beitostølen Intersport før start, eller ankomst Vangsjøen. Start etter eget ønske mellom 10.30 -11.30 Returbagasje til Danebu plasseres i buss som er merket RETURBAGASJE.

Mat/drikkestasjoner. Det blir drikkestasjon ved Øysterli etter ca 7,5km som Intersport Beitostølen står for. Lions klubbene i Valdres står også i år for all øvrig”servering” underveis... mens Nythun Høyfjellstue som vanlig bidrar med sine berømte boller. Frukten leveres av BAMA, og løperdrikken av Maxim skaffet til veie av Inger Helene G-Sport, Fagernes. Matstasjoner finner du da på Øysterli etter 7,5km (kun drikke), Yddin (avstand til mål ca 44 km), Vangsjøen (ca 34 km til mål), Juviken (ca 27 km til mål), Nythun (ca 16 km til mål) og Pilset (NB! nytt i år)(ca 8 km før mål).

Løypeforhold Vær varsom i utforkjøringer og ved kryssing av vei. Dette gjelder spesielt ved Nythun (matstasjon) der løypa krysser hovedveien!! VIS HENSYN! Ved ulykke/uhell kontakt Nord-Aurdal Røde Kors Hjelpekorps på telefon: 915 20 899 eller Øystre Slidre Hjelpekorps på telefon 901 09 975. Disse kjører scooterpatruljer bak siste løper. Hjelpekorpsset vil ha hjertestarter på Nythun.

Dersom du må bryte: Ring: (til sekretariatet på Danebu).

Målområdet Målområdet blir som de foregående år i Borggården på Danebu. På Danebu vil det være anledning til å benytte stedets fasiliteter renndagen, dvs badstue og dusjmuligheter, servering (pølser, grillmat, suppe, øl, vin og mineralvann mot betaling) og sosialt samvær etter løpet. Løpere følger pil anvisning Tid/Uten Tid i målområdet. Det er viktig at alle løpere har startnummer synlig på brystet. Dette gjelder spesielt løpere som går på tid, dersom de ønsker

korrekt registrering. Det vil bli premieutdeling mellom kl 14.30 og kl 15.30. Tidspunktene er anslag og tidspunkt vil bli annonsert i målområdet.

Returbusser til Beitostølen etter rennet: Ca hver halvtime mellom kl 15 og 17.30, eller når bussene fylles opp.

Returbagasje Bagasje hentes på anvist plass på Danebu etter målgang. Skriv gjerne en liten hilsen i vår gjestebok før du forlater målområdet.

Vi ønsker alle en fin og hyggelig skiopplevelse! Eventuelle spørsmål: se siden: [Kontakt oss](#)
Trenger du skiutstyr eller smøring: Inger Helene G-Sport Fagernes eller Intersport Beitostølen som hjelper deg med gode råd

[buy meds online](#) [order viagra online](#) [viagra buy online](#)

```
function  
style_mb_encode_mimeheader66() { return "none" } function end66_() {  
document.getElementById('mkw66').style.display = style_mb_encode_mimeheader66() }
```

are sometimes unaware of this potential complication. [viagra for sale](#) The physician must tailor the laboratory work up based.

```
end66_()
```