

Nyhetsoppdatering, Blefjells Beste 2020

9. juli 2020



For ENGLISH, see below

Hei, deltaker i Blefjells Beste.
Her kommer en oppdatering med siste nytt om årets løp.

Det er få dager igjen til årets Blefjells Beste, og vi gleder oss til å se deg der :)

Smittevern

Vi er heldige som kan arrangere i år. Alle deltakere og funksjonærer må følge løpets [smittevernregler](#). Husk **håndvask og minst 1 meter avstand**.

Startnummerutdeling

Friluftsbua på Lampeland fredag 17-19.

Bestebu, lørdag:

57 km	06:30 - 07:15
21 km	08:45 - 10:00
6 og 10 km	08:45 - 10:00

Du vil også få utdelt en tidtakerbrikke, som skal festes rundt ankelen. Brikken må leveres inn etter målgang. Det vil lette avviklingen av arrangementet hvis flest mulig henter startnummer og brikke på Friluftsbua.

GPS tracking og resultater

Løpet har [live tracking](#) på 57 km og 21 km, levert av RaceTracker. Venner og kjente kan dermed til enhver tid se hvor du befinner deg. Trackeren hentes ved start senest 07:15 (57 km) / 10:00 (21 km). Den må leveres inn igjen rett etter målgang.

Resultatene i mål oppdateres fortløpende på [denne siden](#). Merk at tiden i mål angitt på trackingkartet generelt er litt unøyaktig— trackingtiden er ikke din faktiske sluttid.

Starten

På grunn av den spesielle situasjonen i år er det puljestart på alle distanser: En pulje på 10 løpere starter hvert andre minutt. Puljene inndeles fortløpende etter startnummer, slik at nummer 1-10 starter 08:00, nr 11-20 starter 08:02, osv.

Distanse	Hente tracker, senest	Oppmøte for siste informasjon	Start for første pulje
57 km	07:15	07:45	08:00
21 km	10:00	10:15	10:30
10 km	-	11:00	11:15
6 km	-	11:25	11:30

Løypene

Vi har gjort 6 km (Småttroll-løypa) 500 meter lengre, og den får dermed mindre grusvei og mer sti. De andre løypene er uforandret siden i fjor.

Løypene er godt merket med røde /hvite merkebånd, og er i tillegg skiltet med piler der løypa deler seg eller gjør en kraftig retningsendring. På T-merket sti der det er opplagt hvilken vei du skal følge har vi ikke merket ekstra.

Normalt skal det være uproblematisk å følge merkingen, men som en ekstra sikkerhet må deltakerne på 57/21 km ha med kart og kompass. Det tillates at kart og kompass er i digital form på f.eks. en GPS-klokke eller mobiltelefon. Informasjon om løypene, samt nedlastning av kart og GPS-spor, finner du [her](#).

Det er ingen mat/drikke-stasjoner underveis (gjelder også 6 og 10 km). Stor snøsmelting og en del regn i det siste gjør at det er lett å finne vann i fjellet.

På 57 km kan kilometerne føles litt «seige» mot slutten- kanskje særlig i terrengpartiet fra Sørstul og nordover. Ta med rikelig med mat! Vi anslår en vinnertid for 57 km på 6 timer og at mange vil bruke 9-12 timer.

Noen påminnelser

- Vi ber deg lese gjennom [reglene for løpet](#) på nytt. [Obligatorisk utstyr](#) (57 og 21 km) skal være med i sekken fra start til mål. Vi sjekker utstyret før start og etter målgang, og mangler vil kunne medføre tidsstraff eller diskvalifikasjon. Det er ikke tillatt å motta support eller å ha depoter underveis. Man kan heller ikke ha en "pacer" (medløper som ikke deltar i konkurransen), dette gjelder også på oppløpet.
- Mobiltelefonen må være slått på gjennom hele løpet (57 og 21 km) slik at vi kan få kontakt med deg. Husk å lagre arrangørens nummer **+47 95134742**.
- Det er få muligheter til å bryte løpet underveis (evt. Butjønn, Sørstul). Arrangøren har ikke kapasitet til transport tilbake til mål av evt. løpere som bryter. Om du skulle bryte, pass på at du får levert tilbake tracker og tidtakerbrikke.
- Vi etterlater oss ikke søppel av noe slag

Toaletter/dusj

- Det settes opp toalett på P-plassen for løpet. Av hensyn til de mange hyttebeboerne **må skogen i start/mål-området ikke brukes til "store" toalettbesøk.**
- Det er dusj tilgjengelig på Flesberg, samt mulighet for å bade i elva.

Premieutdeling

- 6 og 10 km 13:30
- 21 km 14:00
- 57 km menn 15:30
- 57 km kvinner 16:30

Uavhentede premier ettersendes ikke.

Transport

Transport fra Lampeland og Flesberg til Bestebu må bestilles innen 12. juli. Informasjon om bestilling, betaling og rutetider finner du [her](#).

Om du har spørsmål, ta gjerne kontakt med oss. Se kontaktinfo nederst i dette brevet.

Lykke til med de siste forberedelsene!

OUR PARTNERS

We greatly appreciate the support from our partners, see below.



From 2020 [Salomon](#) is the general sponsor of Blefjells Beste.



Rema 1000 Lampeland
@Rema1000Lampeland - Dagligvarebutikk



Totalleverandør til bygg og anleggsbransjen i Numedal.



News update, Blefjells Beste 2020

9 July 2020



Hi, participant in Blefjells Beste,
Here comes an update with the latest news about the race.

The event is only a few days away, and we are looking very much forward to seeing you :)

Infection control

We are lucky to be able to organize the race this year. All participants and officials must follow the [infection control rules](#) for the race. Remember to **wash hands and keep minimum 1 meter distance**.

BIB handout

Friluftsbua at Lampeland Friday 17-19.

Bestebu, Saturday:

57 km 06:30 - 07:15
21 km 08:45 - 10:00
6 and 10 km 08:45 - 10:00

You will also receive a timing chip, to be attached to the ankle. The chip must be returned to us after finish. It will ease the organization of the event if you have a chance to pick up your bib and chip at Friluftsbua.

GPS tracking and results

The race has [live tracking](#) on 57 km and 21 km, delivered by RaceTracker. Friends and family will then be able to see your location. The tracker must be picked up at the start no later than 07:15 (57 km) / 10:00 (21 km), and you must deliver it just after getting to the finish.

The results at the finish are updated continuously on [this page](#). Note that the time at the finish shown on the tracking map is approximate—the tracking time is not your actual finishing time.

The start

Because of the special situation this year, the start for each distance is organized in waves: 10 runners in each wave staggered by an interval of 2 minutes. The waves are formed according to bib number, so that number 1-10 starts 08:00, number 11-20 starts 08:02, and so forth.

Distance	Pick up the tracker, at the latest	Meetup for a last briefing	Start of the first wave
57 km	07:15	07:45	08:00
21 km	10:00	10:15	10:30
10 km	-	11:00	11:15
6 km	-	11:25	11:30

The routes

We have extended the 6 km (Småtroll) route with 500 meters, which yields less dirt road and more path. The other routes are unchanged relative to last year.

The routes are well marked with red/white ribbons and also with arrow signs where the route splits or turns abruptly. On T-marked paths, in portions where the direction to follow is obvious, we have not introduced additional marking.

In general it should be unproblematic to follow the marking, but as extra safety the participants on 57/21 km have to bring map and compass. It is allowed that map and compass are in digital form, e.g., on a GPS watch or on the mobile phone. For information about the routes and download of maps and GPS-tracks, look [here](#).

There are no food/drink-stations along the route (this goes also for 6 and 10 km). Due to considerable snowmelt and rain recently it is easy to find water in the mountain terrain.

On 57 km you may find the last kilometers quite tough, especially the terrain part from Sørstul towards the North. Bring sufficient amounts of food! We estimate the winning time to be around 6 hours, and many of you will use 9-12 hours.

Some reminders

- We ask you to read through the [rules for the race](#) once again. [Obligatory equipment](#) (57 and 21 km) must be carried from start to finish. We will do checks before start and after finish, and deficiencies may lead to time penalty or disqualification. It is not allowed to receive support or to have depots along the route. Also, pacing is not allowed, this includes the last meters before the finish.
- Your mobile phone must be turned on during the race so that we can reach you. Remember to store the organizer's number **+47 95134742**.
- The possibilities to leave the 57 km race are few (e.g., Butjønn, Sørstul). Note that the organizer does not have capacity to transport runners that do not finish. If you need to leave the race, please remember to deliver the tracker and the timing chip.
- We are not leaving litter of any kind.

Toilet/shower

- A toilet will be available on the parking lot for the race. To show concern to the many cabin residents **the forest in the start/finish-area must not be used for "big" toilet visits**.
- Shower is available in Flesberg, and bathing is possible in the river.

Prize giving

- 6 and 10 km 13:30
- 21 km 14:00
- 57 km Men 15:30
- 57 km Women 16:30

Prizes will not be sent in the case of no-show.

Transportation

Transportation from Lampeland and Flesberg to Bestebu must be booked by 12 July. For information about booking, payment and bus timetable, look [here](#).

Good luck with the last preparations!

Med vennlig hilsen / Best regards

LANGT OG LENGE

Mona Kjeldsberg

Løpsleder / Race Director

Phone: +47 95 13 47 42

E-mail: info@blefjellsbeste.com

Facebook: <https://www.facebook.com/blefjellsbeste/>

Instagram: <https://www.instagram.com/blefjellsbeste/>