

Nyhetsoppdatering, Soria Moria til Verdens Ende 2020

7. juni 2020



For ENGLISH, see below

Hei, deltaker i Soria Moria til Verdens Ende.
Her kommer en oppdatering med siste nytt om årets løp.

Mat og drikke

- Se tabell nedenfor (engelsk) med oversikt over hva som tilbys på service-stasjonene.
- Alle må **ta med egen kopp** til bruk på matstasjonene, av miljøhensyn.
- På Verdens Ende er restauranten er åpen fra kl 12:00.
- Det er få muligheter til å finne vann i terrenget etter Hanekleiva.
- Butikker/bensinstasjoner passeres på følgende steder:
 - Gjettum
 - Lierskogen
 - Drammen
 - Tjøme sentrum

Live GPS tracking og resultater

- Direkte lenke til GPS-tracking: [Race Tracker](#)
- Tracking og resultater kan også følges på løpets nettside: [SMVE resultatside](#)

Løyper og navigering

- Løypene ble oppdatert 4. juni 2020, se [SMVE løyper](#), der du kan studere forskjellige deler av løypa, med høydeprofil.
- Merk følgende endringer:
 - De siste kilometerne inn mot Drammen (veiarbeid)
 - Ny 2 km sti fra Hengsrød to Kåpe (I stedet for å ta asfaltveien)
 - Endret målgang på Verdens Ende
- Etter nylig prøveløping vet vi at 1 ytterligere oppdatering er nødvendig. Pass på at du har **siste versjon av GPS-sporene**.
- Hvis du bruker en GPS-klokke som maksimalt kan vise 1000 løypepunkter anbefaler vi å laste opp de enkelte segmentene og ikke GPS-sporet for hele løypa. Dette kan være viktig for hvor nøyaktig du kan navigere.

Tidsplan og sperretider

Etter testløping av de nye delene av løypa, og i lys av at smittevernstiltak vil påvirke tidsplanen, har vi justert sperretidene. Se tabellen nedenfor.

	Første løper 50 mi	Første løper 100 mi	Sperretid
Soria Moria		10:00	
Drammen 48 km		15:15	19:00
Hanekleiva 83 / 0 km	00:00	20:15	03:00
Hengsrød 114 / 31 km	03:00	00:15	09:30
Tønsberg 134 / 51 km	05:15	02:45	14:00
Verdens Ende 166 / 83 km	09:00	06:15	21:00

Sperretidene angir fristen for å **sjekke ut** av service-stasjonene.

Startordning

For 100 miles blir det puljestart, med 10 løpere i hver pulje. Puljene starter fra kl 10:00 med 2 minutter mellom hver pulje. Løperne grupperes fortløpende i puljer etter startnummer, dvs. at løper nummer 1-10 starter kl 10:00, 11-20 starter kl 10:02, osv.

For 50 miles er det god plass i startområdet og første kilometer går langs vei. Alle kan derfor starte samtidig, kl 24:00.

For din sikkerhet

- Mobiltelefonen må være slått på gjennom hele løpet slik at vi kan få kontakt med deg. Husk å lagre arrangørens nummer **+47 95134742**.
- Ta en siste titt på listen over [obligatorisk utstyr](#). Merk spesielt reglene om refleks, slik at du er synlig i trafikken. Vær forsiktig når du krysser eller følger veier.
- 2020-utgaven av 100-milesløypa har to ganske bratte og teknisk krevende utforpartier, ned fra Kolsås og Skaugumåsen. Ta det med ro i disse partiene! Det er svært viktig å **bruke sko med godt grep**.

Litt om dine forpliktelser

- Smittevernreglene for løpet må følges, disse finner du [her](#). Husk **håndvask og minst 1 meter avstand**.
- I Asker og på Tjøme kan husdyr være ute på beite. Grunder må lukkes etter passering.
- Den nest siste kilometeren av løypa går gjennom Færder nasjonalpark (Moutmarka). Dyr beiter der, så **grunder må lukkes etter passering**. Stien må følges.
- Vi etterlater oss ikke søppel av noe slag!
- Pacing (medløping) er ikke tillatt, heller ikke på oppløpet
- Ved evt. brutt løp er du selv ansvarlig for egen transport og for å få levert tracker
- Arrangør forbeholder seg retten til å dømme hvem som er først i mål dersom flere kommer samtidig

Utlevering av startnummer og trackere

- Soria Moria, lørdag 20. juni 08:00-09:30
- Hanekleiva, lørdag 20. juni 22:00-23:30

Bagasje og dropp-bag

Arrangør frakter en bag pr løper fra start til mål.

Løpere på 100-miles kan i tillegg levere en dropp-bag som fås i Hanekleiva.

- Soria Moria: Lørdag 20. juni 09:00-10:00
- Hanekleiva: Lørdag 20. juni 23:00-24:00 (bare bagasje)

Merk at egen support/egne depoter er ikke tillatt.

Toaletter/dusj

Soria Moria: Toaletter på hotellet.

Hanekleiva: Toalett er ikke tilgjengelig (men det er god plass i skogen).

Hengersrud: Toalett inne.

Verdens Ende: Toalett er tilgjengelig, dusj kan dessverre ikke tilbys av smittevernhensyn.

Premieutdeling

Premieutdeling på Verdens Ende foregår så snart som mulig etter at resultatene er klare (for de aktuelle løperne).

- 100 miles menn: 9 premier
- 100 miles kvinner: 6 premier
- 50 miles menn: 6 premier
- 50 miles kvinner: 3 premier

Uavhentede premier ettersendes ikke.

Transport

Vi kan dessverre ikke tilby noen form for transport i år. Hvis du har betalt for transport og ønsker å få refundert dette, gi oss beskjed.

Partnere

Vi setter stor pris på støtten fra våre samarbeidspartnere. For info om disse, se [SMVE partnere](#).

Overnatting

Hvis du trenger overnatting nær mål er Scandic Havna Tjøme (3 km fra mål) et godt alternativ: +47 33303000; [Scandic Havna Tjøme](#)

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

Lykke til med de siste forberedelsene!





News update, Soria Moria til Verdens Ende 2020

7 June 2020

Hi, participant in Soria Moria til Verdens Ende,
Here comes an update with the latest news about the race.

Food and drink

- See table below with overview of food and drink at the service stations.
- Remember to **bring your own cup** for use at the service stations, for environmental reasons.
- At Verdens Ende the restaurant is open from 12:00.
- After Hanekleiva there are not many places to find water in the terrain.
- Shops or gas stations are passed at the places:
 - Gjettum
 - Lierskogen
 - Drammen
 - Tjøme sentrum

Table overview of food and drink

	Soria Moria	Lierskogen 35 km	Drammen 48 km	Hanekleiva 83 km	Hengsrød 114/31 km	Tønsberg 134/51 km	Vrengen 149/66 km	Verdens Ende 166/83 km
water	x	x	x	x	x	x	x	x
fruit juice («saft»)		x	x	x	x	x	x	x
coffee, tea				x	x			
bouillon				x	x	x		
banana			x	x	x	x	x	x
cookies, buns, chips, peanuts, chocolate/ energy bar			x	x	x	x	x	x
nudels				x	x			
coke				x	x	x	x	x

Live GPS tracking and results

- Direct link to GPS-tracking: [Race Tracker](#)
- Tracking and results may also be followed via our website: [SMVE Results Page](#)

Routes and navigation

- The routes were updated 4 June 2020, see [SMVE Routes](#), where you can study different route segments and their elevation profiles.
- Note the following changes:
 - The last few kilometers before Drammen (roadwork)
 - New 2 km path from Hengsrød to Kåpe (instead of taking the asphalt road)
 - Modified finish at Verdens Ende
- Recent test running revealed that 1 additional update will be necessary. Make sure to have the **last version of the GPS tracks**.
- If you are using a GPS watch with 1000 route points as an upper limit, we recommend to upload the segment GPS tracks and not the track covering the whole route. This may be important for the accuracy of your navigation.

Time schedule and time barriers

After test running of the new parts of the route, and by allotting additional time for infection control measures, the time barriers have been adjusted as follows:

	First runner 50 mi	First runner 100 mi	Time barrier
Soria Moria		10:00	
Drammen 48 km		15:15	19:00
Hanekleiva 83 / 0 km	00:00	20:15	03:00
Hengsrød 114 / 31 km	03:00	00:15	09:30
Tønsberg 134 / 51 km	05:15	02:45	14:00
Verdens Ende 166 / 83 km	09:00	06:15	21:00

The time barriers correspond to **check-out** of the service stations.

Organization of the start

The start of the 100 miles race is organized in waves, with 10 runners in each wave. The waves are staggered from 10:00 with 2 minutes interval: bibs 1-10 at 10:00, bibs 11-20 at 10:02, and so forth.

For 50 miles the start area and the first kilometer (along road) yields sufficient space to have a common start for all, at 24:00.

For your security

- 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**.
- Have a final look at the list of [obligatory equipment](#). In particular, take into account the rules concerning reflectivity, so that you are visible in traffic. Take care when crossing or following roads.
- The 2020 edition of the 100 miles route has two quite steep and technically demanding descents, from Kolsås and Skaugumåsen. Take it easy in these parts! It is essential to **wear shoes with good grip**.

About your commitments

- The infection control rules for the race must be followed, you can find them [here](#). Remember to **wash hands and keep at least 1 meter distance**.
- In Asker and on Tjøme sheep or other animals may be grazing. Gates must be closed after passing.
- The second last kilometer is through the preservation area Færder nasjonalpark (Moutmarka), where animals are grazing. **Gates must be closed after passing**. Stay on the marked path.
- No littering along the route!
- Pacing is not allowed, not even at the finish
- In the case of DNF (did not finish), you have the responsibility to transport yourself and to deliver the tracker
- If runners cross the finish line simultaneously, the organizer has the right to decide the order

Handout of BIBs and trackers

- Soria Moria, Saturday 20 June 08:00-09:30
- Hanekleiva, Saturday 20 June 22:00-23:30

Baggage and drop bag

The organizer is transporting one bag per runner from start to finish.

The 100-miles runners may in addition deliver a drop-bag, which they will get access to in Hanekleiva.

Delivery:

- Soria Moria: Saturday 20 June 09:00-10:00
- Hanekleiva: Saturday 20 June 23:00-24:00 (baggage only)

Note that private support and depots are not allowed.

Toilets/showers

Soria Moria: Toilets in the hotel

Hanekleiva: No toilet facilities available (however, plenty of space in the forest)

Hengsrød: Indoor toilet facilities

Verdens Ende: Toilets are available, showers are unfortunately unavailable due to the infection control measures

Price giving

Price giving at Verdens Ende is conducted as soon as the results are ready (for the runners under consideration).

- 100 miles, men: 9 prices
- 100 miles, women: 6 prices
- 50 miles, men: 6 prices
- 50 miles women: 3 prices

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

Transportation

Unfortunately, we cannot offer any transportation this year. If you have paid for transportation and wish to have this refunded, let us know.

Partners

We appreciate a lot the support from our collaborating partners. For info about these, see [SMVE Partners](#).

Accommodation

If you need accommodation close to the finish (3km away), we can recommend Scandic Havna Tjøme: +47 33303000; [Scandic Havna Tjøme](#)

If you have questions, please take contact with us.

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@soriamoriatilverdensende.com

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

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