



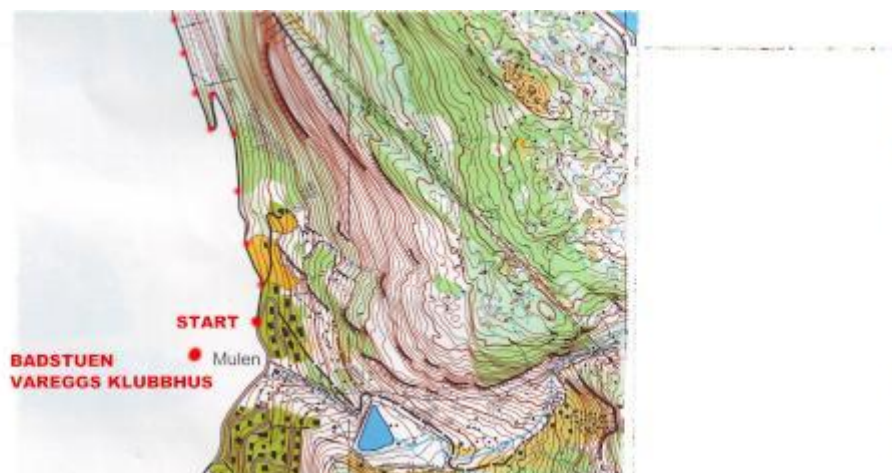
## Romjulsløpet 2013 Æ lørdag 28. desember

Jansens Jaktstart er en frisk utfordring og favorittløypen til en rekke løpere med rutine. Løypen gir deg anledning til å kjenne etter hva du har på lager. Det er lette partier der farten må holdes høy. Tunge kneiker som krever litt ekstra styrke og evne til å stå på. Litt teknisk kan det også være når underlaget krever oppmerksomhet.

Løypelengden er målt til 10,3 kilometer. Løypeprofilen er vist under:



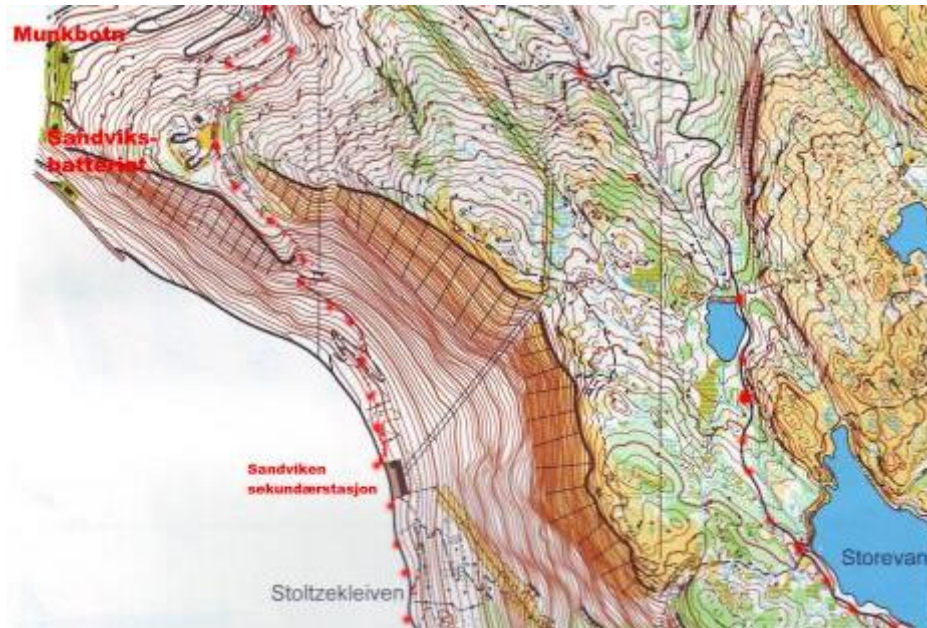
- Påmelding på [www.varegg.no](http://www.varegg.no) (<https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dEZ4aWZ1R1V1MUhnVk9vWk5ycHNCd0E6MA>) eller i Vareggs klubbhus Badstuen løpsdagen fra kl. 11.00 (28. desember 2013). Start fra kl. 12.00.
- Startkontingent kr. 100,- (50,-) kan betales ved henting av startnummer i klubbhuset. Forhåndspåmeldte får 50% rabatt, og i anledning Julehøytiden praktiserer vi det vennlige «No show . no pay» prinsippet.
- Start i Fjellveien ovenfor Badstuen. Løpsretning nordover mot Stoltzekleiven.



## Jansens Jakstart Æ løypebeskrivelse



- Løperne følger Fjellveien veien helt til nordlige enden av Sandviken sekundærstasjon



- Følg merking inn på sti som leder løperne opp den bratte og krevende stigningen til Sandviksbatteriet.
- Godt løpbart helt til den siste kneiken. Her er det svært bratt.
- Fra Sandviksbatteriet bærer det nedover på vei til Munkebotn.
- Derfra følges asfaltert vei til vannet øverst i Munkebotn. Ta sti opp til vei på høyre side av vannet.







## Jansens Jakstart Æ løypebeskrivelse

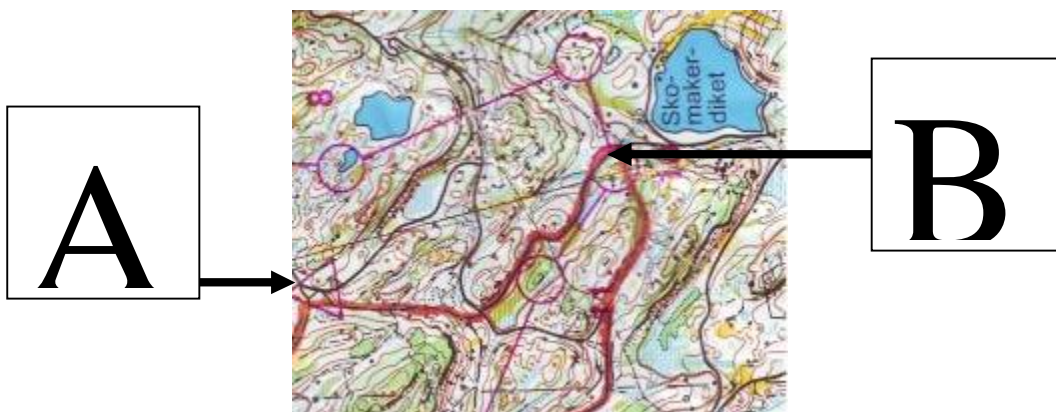
- Følg veien opp på Sandviksfjellet (det er fritt å benytte sti der det oppleves som det raskeste alternativet). Fortsett videre på veien forbi Storevannet.



- Følg veien ned til vannet øverst i Skredderdalen. 10 meter etter sti ned Skredderdalen skal løperne følge merking inn på sti som leder til lysløypen og Aasebu.



- Løperne passerer på nordsiden av den nordligste buen på tunet til Rikken. Nå følger et nydelig parti av lysløypen. Her er underlaget bark. Følg lysløypen helt frem til du møter Halfdan Griegs vei.
- I krysset Halfdan Griegs vei / Lysløypen **(A)** tar løperne stien til høyre. Det er et steinete parti ned til hovedveien fra Fløyen. Kryss rett over og fortsett nedover mot Skomakerdiket.
- I bakken ovenfor Skomakerdiket **(B)** skal løperne brått til høyre og inn på stien som går over mot veien til Fløysletten. Kloppen fra vei og inn på sti kan være glatt, vær forsiktig!





## Jansens Jakstart Æ løypebeskrivelse

- Hold deg på veien videre forbi Fløysletten på høyre side. Ned til «Pilen» ved den gamle Fløystuene.
- Fløysvingene følges nesten helt ned til Fløybanestasjonen på Skansemyren.
- Overfor Fløybanestasjonen går veien rett over til «Tippetue», Hestebergveien. Løperne skal følge Hestebergveien.



- «Tippetue» følges til den møter Sagbakken. Her tar løperne stikkveien ned til Fjellveien.
- Herfra er det lettløpt i Fjellveien nordover til målgang ved Mulesvingen (samme sted som starten)

### Romjulsrunder Æ Jansens alternativ dersom føret krever at løperne holder seg i lavlandet

For alle som er innstilt på en solid treningsøkt lørdag 28. desember, har vi et alternativ klart i lavlandet om forholdene på fjellet ikke tillater løping i høyden. Konkurransereformen med Romjulsrunder ble testet ut i 2012. Les mer: <http://www.varegg.no/nb/skifriidrett/35-generelt/1267-romjulsloping-fra-overste-skuff>

Det skal løpes tre runder fra Fløybanestoppet i Fjellveien. Løypen går Fjellveien sørover til Ole Irgensvei, opp Ole Irgensvei og ned Skansemyrsveien til Fjellveien. Løpingen nedover blir tatt ut og regnes som pause.

Konkurranseregler:

- Enkelstart
- Pause kortere enn 3 minutter gir fratrukk i tid på 10 sekunder.
- Pause lenger enn 4 minutter gir tillegg i tid tilsvarende differansen.
- Progressive rundetider gir fratrukk på 30 sekunder.