



Oppland Xtreme Triathlon  
2015



## Mestringsguide

LEN DEG TILBAKE, SKJERP OPPMERKSOMHETEN OG TA DEG GOD TID TIL Å LESE OG FORSTÅ INNHOLDET

I denne guiden har vi samlet informasjon vi tror vil komme godt med når du skal gjennomføre Oppland Xtreme Triathlon 2015. Innledningsvis får du vite litt mer om bakgrunnen til OxTri samt grunnverdiene vi ønsker at Oppland Xtreme Triathlon skal bygge på. Deretter vil du få en del praktisk informasjon om selve test-racet i 2015. Til sist i denne guiden har vi lagt inn en *Deltakerkontrakt*. For å kunne stille til start må du og ditt støtteapparat signere denne kontrakten og levere den inn ved registreringen når vi møtes fredag 26. juni 2015.

VI HÅPER DE NESTE SIDENE VIL BIDRA TIL Å MOTIVERE DEG FREM MOT EN EKSTREMT HYGGELOG OPPLEVELSE

© Oppland Xtreme Triathlon

## BAKGRUNN

Oppland Xtreme Triathlon er en tøff utfordring. Det skal være en tøff utfordring. Samtidig er vi opptatt av at det skal være en hyggelig, sosial og naturnær opplevelse. Mange melder seg på ulike konkurranser med en målsetting om å "perse", eller i alle fall å få bedre tid enn naboen eller en kollega. Det er kanskje ikke å slå naboen som bør være det viktigste, men å delta sammen med han. Kanskje kan et mål for en ekstrem distanse være å ha et tilstrekkelig treningsgrunnlag til at man greier å nyte naturen underveis, ikke nødvendigvis å sette personlig rekord.

Vi ønsker at Oppland Xtreme Triathlon skal være med på å dreie fokuset fra resultatjag og over mot selve opplevelsen av å delta og gjennomføre. Som en del av dette har vi tatt et valg om ikke å ha tidtakersystem på Oppland Xtreme Triathlon. Istedenfor vil vi bruke tidslogger for hver etappe. I T1 og T2 vil det legges frem en bok hvor hver deltaker/støtteapparat noterer ned tiden som er brukt på etappen. Vi mener dette er et godt eksempel å trekke frem for å vise noe av grunnverdiene til OxTri.

Da Oppland Xtreme Triathlon 2014 ble gjennomført var vi 3 venner og naboer som la ut på vår egen drøm. Takket være våre kjærester og gode venner fikk vi oppleve og gjennomføre denne drømmen. Alt var basert på vennskap, godt humør og en stor dose dugnadsånd. Vi ønsker at også flere skal få ta del i denne opplevelsen.

For å kunne gjennomføre Oppland Xtreme Triathlon 2015 trengs selvfølgelig noen økonomiske midler og noe utstyr. For å

administrere dette på en fornuftig måte har vi stiftet et selskap, Oppland Xtreme Triathlon AS. Selskapet bygger på følgende verdier:

Samlende -	S	
Tøft -	T	
Entusiasme -	E	S.T.E.I.N (varden i logoen)
Ivaretagende -	I	
Nærhet -	N	

Inntektene til firmaet skal brukes direkte til utgiftene knyttet til å arrangere OxTri. Skulle selskapet bli sittende igjen med et overskudd skal dette overskuddet brukes til å utvikle konkurransen mot neste år og/eller gå til veldedige formål. Budsjettet for 2015 vil på et litt senere tidspunkt bli gjort tilgjengelig for alle. Dette for å sikre full åpenhet.

Vi er opptatt av å bevare den gode dugnadsånden Oppland Xtreme Triathlon ble startet med. Som deltaker på test-racet i 2015 bør du ikke forvente å komme til et ferdig smurt maskineri av et arrangement. Det blir akkurat så velsmurt som vi alle bidrar til at det skal være. Mye er myntet på din egen innstilling og ditt eget støtteapparat. Men så lover vi å gjøre vårt absolutt beste for å legge til rette for en ganske tøff og ekstremt hyggelig opplevelse.

## PROGRAM

### FREDAG, 26 JUNI

- ⌚ 15:00-18:00 Registrering på Lyngstrand camping (Flubergvegen 402, 2862 Fluberg)
- ⌚ 18:00 Obligatorisk informasjonsmøte for deltakere og støtteapparat (minst én pr. deltaker)
- ⌚ 19:00 Xtremt hyggelig grillfest del 1

### LØRDAG, 27 JUNI

- ⌚ 04:00 Start OxTri 2015
- ⌚ 17:00 Fra dette tidspunkt kan du kjøpe varm mat på Rondvassbu

### SØNDAG, 28 JUNI

- ⌚ 08:00-09:30 Frokost på Rondvassbu
- ⌚ 09:00 Støtteapparatenes fjelltur
- ⌚ 14:00 Æres de som æres bør! Overrekkelse av målganger t-skjorte
- ⌚ 15:00 Xtremt hyggelig middag del 2 (baren stenger 23:00)

### MANDAG, 29 JUNI

- ⌚ 08:00-09:30 Frokost
- ⌚ 11:00 Vel hjem- xtremt lykkelig. Og støl?

## DELTAKERAVGIFT

Deltakeravgiften for Oppland Xtreme Triathlon 2015 – testrace – er NOK 2600,- og inkluderer:

- ⊕ Startnummer
- ⊕ Svømmehette
- ⊕ 1 t-skjorte målgjenger
- ⊕ 1 t-skjorte støtteapparat
- ⊕ En ekstremt hyggelig 3-retters middag på Rondvassbu søndag 28.6.2015 (for 2 personer)
- ⊕ DNT-rabatt på mat og overnatting ved Rondvassbu
- ⊕ Et minne for livet!

Det vil ikke være mulighet for å få returnert innbetalt deltakeravgift.

Det henvises for øvrig til budsjett for test-racet 2015 som vil bli gjort tilgjengelig for alle.

Deltakeravgiften må være innbetalt til kontonr. 1503 52 86931 **innen 15.01.2015** for å være sikret startplass. Etter denne datoen vil resterende plasser bli gjort tilgjengelig for de som står på ventelisten.

**Husk å merke innbetalingen med fullt navn.**

## LØYPA

Oppland Xtreme Triathlon har en krevende løype som går gjennom noen av Norges flotteste naturområder. Som det fremkommer av navnet vil hele konkurransen gjennomføres i Oppland fylke – ett av to fylker i Norge som overhodet ikke har kystlinje. Til gjengjeld har fylket Norges fjerde største innsjø som vi skal krysse to ganger. Fylket er også kjent for sine to store dalfører, Valdres og Gudbrandsdalen. Vi skal sykle i den ene og løpe i den andre. Oppland fylke har fire byer. Vi skal besøke to av disse. Vi skal sykle gjennom Fagernes og løpe gjennom Otta. Videre har fylket tre fjellområder med topper som strekker seg mer enn 2000 meter over havet. Vi skal sykle i utkanten av Jotunheimen og løpe inn i Rondane. Vi skal rett og slett både slite og kose oss gjennom et fantastisk stykke av Norge.



*Været over Valdresflya – løypetesten 2014*



*Et godt støtteapparat gir mye motivasjon – Vette under løypetesten*



## SVØMMINGEN

Svømmeetappen på 3.8 km foregår i Randsfjorden, Norges 4. største innsjø. Starten er i et lite skogholt rett sør for Lyngstrand camping på Randsfjordens østlige side. Innsjøen krysses frem og tilbake i en trekant-bane. Svømmeetappen avsluttes på stranda ved Lyngstrand camping og det er 20-50 meter til T1.



Banen vil være merket og det vil være både følgebåt og kajakk. Avstanden er omtrentlig (+/- 200meter) da vannstanden i fjorden kan variere.

Til tross for at vi befinner oss i innlandet rundt midtsommer, kan temperaturen i vannet være frisk! Vi antar et sted mellom 14 - 20 grader. Våtdrakt med lang arm er obligatorisk. Det er også obligatorisk å benytte utdelt svømmehette. Det er tillatt å benytte neoprene badehette (under den utdelte) og sokker. Svømmeføtter, paddles og liknende er ikke tillatt.

Mens du ligger der og plasker idet sola står opp over åsryggen i øst, kan du tenke på at det var i Randsfjorden at vikingkongen Halvdan Svarte druknet, uten sammenlikning for øvrig, da han forsøkte å krysse innsjøen med hest og slede og gikk gjennom isen.



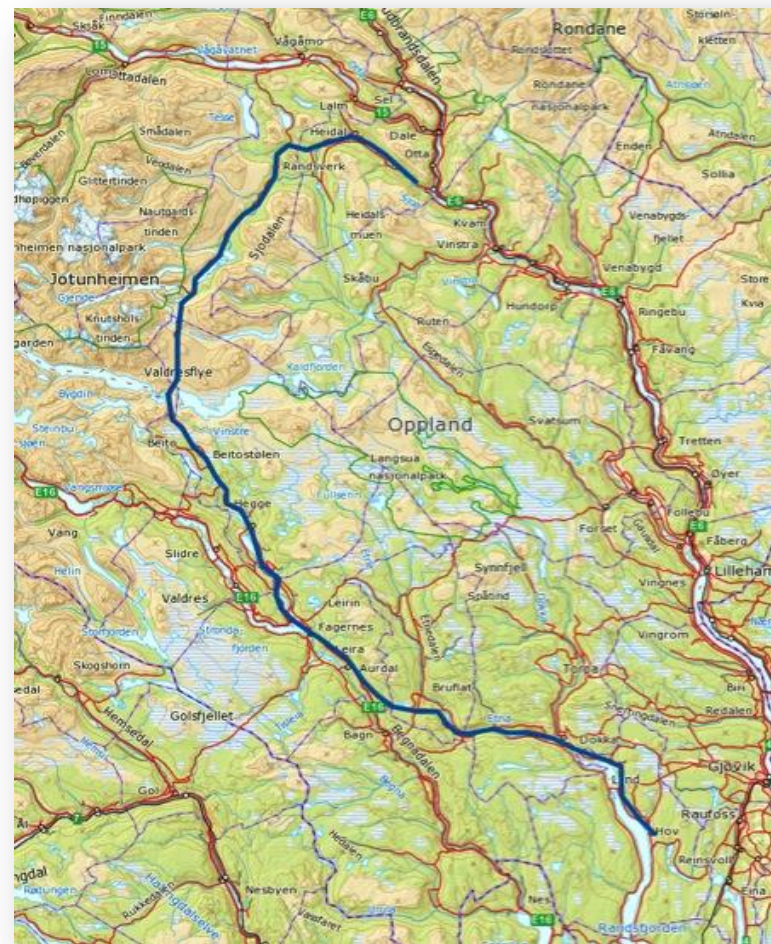
*Njaal etter fullført svømming – løypetest 2014*

## SYKLINGEN

Sykkeletappen er rett i overkant av 200 km. Den starter ved Lyngstrand camping 135 moh. og går nordover langs fjorden mot Dokka. Herfra sykles det mot Valdres, Fagernes og oppover mot Beitostølen. Videre bærer det over Valdresflya som er sykkelløypas høyeste punkt med sine 1389 moh. Fra toppen er det mange lange, slake nedoverbakker mot Randsverk. Ved Randsverk må du være obs på at veien tar østover (vil bli merket) mot Heidal og elva Sjøa. Mange har nok hørt om og kjenner til Sjøa som en av landets flotteste elver for rafting. Noen har kanskje også kjørt gjennom Heidal med bil. Men vi tror kanskje ikke det er så mange som har syklet ned Heidal. Fra sykkelsetet oppleves gjerne naturen litt nære enn fra innsiden av en bil. Å rulle på to hjul nedover Heidal mens du har en fantastisk utsikt ned mot spektakulære juv er en flott opplevelse du kan se frem til. Ikke bli overrasket om du plutselig glemmer litt hvor sliten du er mens du tar deg selv i å følge med på elvepadlere og raftere nede på elven.

Sykkeletappen ender på Faukstad hvor T2 er lagt til Øytun Grendahus. Ildsjelene i Øytun Grendahus vil holde åpen kiosk og servere drikke og noe å bite i fra sitt utvalg. Her vil det også være toalett-fasiliteter.

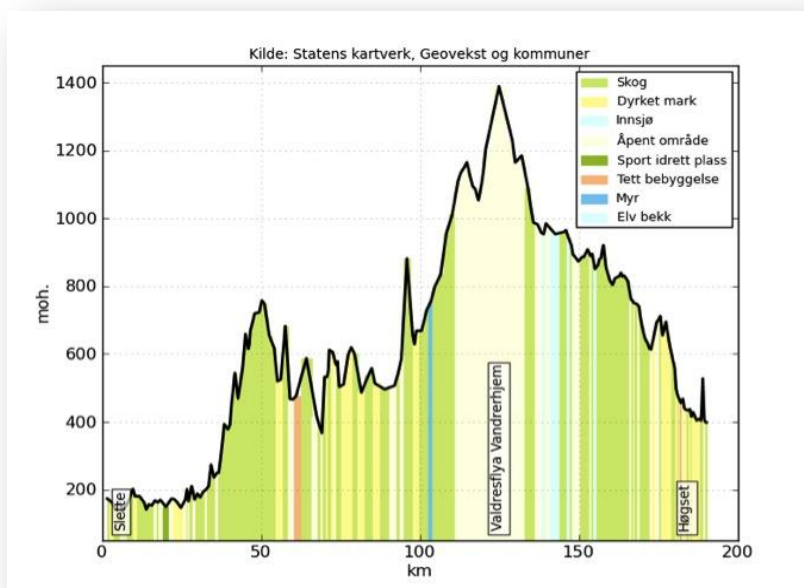
Sykkeletappen går gjennom deler av Norges flotteste fjellområder. Været kan likevel være lumskt, så forvent temperaturer over fjellet på ned mot 5 grader.



Sykkeletappen – et spennende stykke Norge



Veien er åpen for ordinær trafikk, og det kan være mye trafikk på denne tiden av året. Det er kanskje ikke den mest trafikkerte strekningen når det gjelder tungtransport. Til gjengjeld er det mange turister med campingbiler og campingvogner. Av hensyn til egen sikkerhet oppfordres derfor alle deltakere til å kle seg godt synlig (f.eks neonfarget sykkeløy).



Høydeprofil for sykketappen.

Langing av mat og drikke skal kun foregå utenfor veibanen på en passende plass, uten at det forstyrrer trafikk eller setter deltaker, støtteapparat eller andre trafikanter i farlige eller uoversiktlige situasjoner. Følgebilen skal ved langing av mat/ drikke/ utstyr ha motoren avstengt! Så lenge følgebilen står parkert på forsvarlig plass utenfor veibanen med motoren avstengt, er det tillatt for deltaker å sette seg inn i bilen for kortere pauser.



Phi på vei over Valdresflya – løypetesten 2014

I forbindelse med informasjonsmøtet vil Oppland Xtreme Triathlon gi støtteapparatene nærmere beskrivelser og tips om ulike passende steder å stoppe for påfyll av vann, mat osv.

## LØPINGEN

Sjarmøretappen, løpingen, er en full maratondistanse på 42 km. Fra T2 på Faukstad følger løypa ca 7 km videre nedover langs elva Sjøa. Etter ca 7 km tar løypa inn på RV 418 som følger vestsiden av Gudbrandsdalslågen. Vi løper langs denne veien nord til Otta. Der fortsetter vi gjennom sentrum og nordover langs RV 435. Ca 4 km nord for Otta dreier løypa øst og krysser Gudbrandsdalslågen og E6. Frem til hit har vi løpt på asfalt i ca 22km.

Når løypa krysser E6 begynner grusen. Løypa følger oppover Uldalen, og her begynner du for alvor å sluke høydemeter på vei opp mot Norges eldste nasjonalpark, Rondane. Vær obs! på et par små veikryss ved inngangen til Uldalen. Disse vil bil godt merket. Her er det også 2 veibommer hvor følgebilen må betale 20 kr (første kontant!), i andre kan også kort benyttes. For støtteapparatene kan det nevnes at det er en flott turistattraksjon i Uldalen. Her finner du nemlig *Kvitskriuprestein* som er Nord-Europas eneste jordpyramider. Ca 2,5 km inn i Uldalen står disse flotte pyramidene litt oppi dalsiden. Det er ca 100 meter å gå på sti fra veien og opp. Kanskje verdt et besøk for støtteapparatet innimellom all bistanden til deltakere?



*Kvitskriuprestein i Uldalen*



Når veien endelig flater ut nærmer du deg Spranget, en stor p-plass ved grensen til nasjonalparken. Her stopper bilveien og støtteapparatet må også ta beina fatt. Det vil også være mulig å leie sykkel tilhørende Rondvassbu herfra, til kr 100,-. Deltakere derimot må samle sine siste krefter og fortsette til fots inn i nasjonalparken omringet av mektige fjell. Herfra og inn til målgang ved Rondvassbu er det 6 km langs en flott fjellvei.

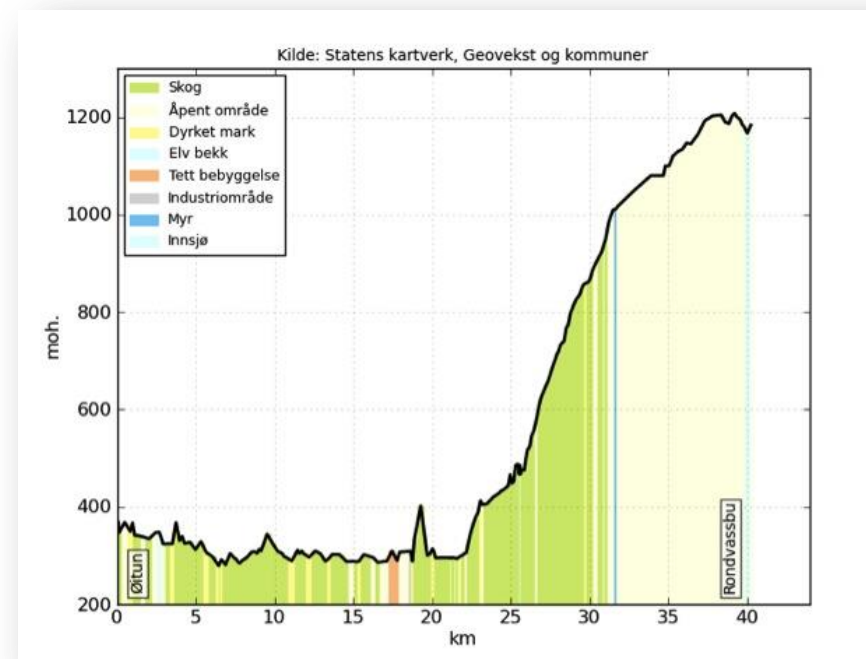
Legg merke til at det fra Spranget og innover mot Rondvassbu ikke er dekning for mobiltelefon!



*Spranget ved inngangen til Rondane. Herfra er det 6 km til mål.*

Fra Spranget bør alle deltakere ha en ryggsekk med varmt tøy og mat/drikke. Det er obligatorisk med følge av støtteapparat (minst 1 person for deltaker) fra Spranget til målgang ved Rondvassbu. Husk at været på fjellet kan snu brått. For leie av sykkel fra Spranget kontakter man Rondvassbu for å få oppgitt kode til låsene.

Tlf nr. til Rondvassbu er: 61 23 18 66.



*Høydeprofil for løpingen*



## TIDSBEGRENSNING

Du er velkommen til å bruke den tiden du trenger på de ulike etappene. Oppland Xtreme Triathlon må likevel fullføres i ett, og avsluttes samme døgn som konkurransen påbegynnes. Legg merke til at matservering på Rondvassbu stenger kl 23.

## AVBRYTE

Dersom en deltaker, uansett grunn, avbryter underveis i konkurransen må Oppland Xtreme Triathlon umiddelbart gjøres oppmerksom på dette. På informasjonsmøtet fredag vil deltakere og støtteapparat få en oversikt over ulike viktige telefonnummer, også hvilket nummer man skal ringe for å gi beskjed dersom en deltaker blir nødt å bryte underveis.

## MEDISINSK

Alle deltakere og deres støtteapparat deltar på eget ansvar. Ved uhell eller ulykke skal 113 ringes umiddelbart. Ved trafikkuhell plikter man å stanse og hjelpe personer og dyr som er kommet til skade. Deretter skal Oppland Xtreme Triathlon varsles. Alle deltakere og personer i støtteapparatet oppfordres på det sterkeste til å avklare sin helse (fysiske og psykisk) med egen lege før start, samt å ha passende forsikring.

## DOPING

Oppland Xtreme Triathlon tar sterk avstand fra alle typer doping og prestasjonsfremmende preparater og forventer at deltakere gjør det samme.



*Det hjelper så utrolig mye!!!*

## REGLER

- ⊕ Det er obligatorisk med full våtdrakt på svømmeetappen. Utdelt badehette skal benyttes.
- ⊕ Svømmeføtter, paddles og lignende er ikke tillatt.
- ⊕ Oppland Xtreme Triathlon har ikke organisert tidtakersystem. Det vil være utplassert en tids-logg ved T1 og T2. Deltaker/støtteapparat oppfordres til å skrive ned tid for hver etappe, samt T1 og T2.
- ⊕ Startnummer skal bæres godt synlig både under syklingen og løpingen.
- ⊕ Deltaker er selv ansvarlig for at sykkel og hjelm er i forsvarlig stand. Under sykketappen skal en CE-stemplet hjelm benyttes. Hjelmen skal være kneppet på hodet før deltakeren tar sykkelen ut fra T1.
- ⊕ Om man skulle ønske å bytte sykkel underveis så er det tillatt å bytte sykkel så mange ganger man vil. Det anbefales dog å nyte turen fra en og samme sykkel hele veien for ikke å miste fokus på opplevelsen.
- ⊕ Det er tillatt for deltakere å sykle ved siden av hverandre i oppoverbakker. Det er lov å være sosial under Oppland Xtreme Triathlon. Vær dog alltid oppmerksom på andre trafikanter.
- ⊕ Draffing/ligge på hjul er kun tillatt i oppoverbakker.
- ⊕ Av hensyn til egen sikkerhet oppfordres deltakere på det sterkeste til å benytte godt synlige klær under sykketappen (f.eks neonfarget sykkeltøy).
- ⊕ Bruk av headsett/ ørepropper/ musikk er ikke tillatt under sykketappen.
- ⊕ Det er obligatorisk å bruke refleksevest utenpå annet tøy under hele sykketappen.
- ⊕ Ved langing av mat/drikke el. under sykketappen, må dette skje utenfor veibanen. Følgebilens motor skal være avstengt, og bilen skal være parkert på et forsvarlig sted.
- ⊕ Det er forbudt å yte og/eller motta service fra kjøretøy i bevegelse
- ⊕ Det er fullstendig uakseptabelt å bruke prestasjonsfremmende midler eller doping i forbindelse med arrangementet.
- ⊕ Ingen søppel i naturen!
- ⊕ Skjemadet *Deltakerkontrakt* må være innlevert og signert av deltaker og samtlige i støtteapparatet før man kan stille til start.



## OVERNATTING

### LYNGSTRAND CAMPING

Informasjonsmøtet, grillkveld og selve starten av konkurransen er lagt hit. Lyngstrand camping er et hyggelig sted med god atmosfære. Her er det blant annet et flott servicebygg med kiosk og bar, badestrand og grønne flotte områder. Det er mange campingvogner som benytter plassen på årsbasis. Lyngstrand camping har i tillegg et litt begrenset antall hytter til leie. Det er 4 hytter av varierende størrelse, med til sammen ca 15-20 soveplasser. Utover dette er det nok telt (evt campingvogn) som gjelder.

Lyngstrand Camping  
Flubergveien 402  
2862 Fluberg  
Telefon: 61 12 30 62  
E-post: [runeselj@online.no](mailto:runeselj@online.no)  
Web: [www.lyngstrand.no](http://www.lyngstrand.no)

Informasjonsmøte og en hyggelig grillkveld (grillmat medbringes av den enkelte) for deltakere og støtteapparat vil arrangeres ved Lyngstrand camping fredag.

Ta kontakt direkte med Lyngstrand camping for booking av overnatting. Det anbefales å gjøre dette raskt.

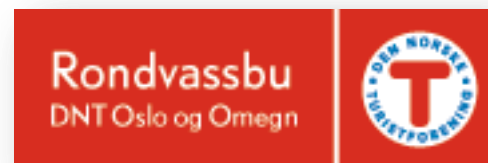


## RONDVASSBU

Rondvassbu er en DNT hytte som ligger vakkert plassert ved sørenden av Rondvatnet. Hytta har 128 senger fordelt på 2-sengs og 4-sengs rom samt sovesaler. Gjester må ha med egen lakenpose eller sovepose. Eventuelt kan man leie lakenpose eller sengetøy i resepsjonen. Det er en egen bygning med utedo, dusjer og tørkerom. Hytta har strømanlegg som drives av aggregat. Dette aggregatet slås av hver kveld ca kl 23. Det kan med andre ord være smart å ha med en hodelykt/lommelykt i sekken. Rondvassbu har bevilling for øl, vin og brennevin.

For booking av overnatting ta direkte kontakt med Rondvassbu. Husk å oppgi at du deltar i Oppland Xtreme Triathlon 2015 for å få DNT rabatt. For mer informasjon om priser se hjemmesiden til Rondvassbu.

NB! Husk at overrekkelse av målganger t-skjorte og en ekstremt hyggelig 3-retters er lagt til søndag ettermiddag.



Rondvassbu  
2675 Otta  
Telefon: 61 23 18 66  
Tlf utenom sesong: 90 50 53 76  
E-post: [rondvassbu@tursitforeningen.no](mailto:rondvassbu@tursitforeningen.no)  
Web: <http://www.rondvassbu.com>

#### ALTERNATIVE OVERNATTINGSMULIGHETER I NÆRHETEN AV STARTEN

Dokka ligger ca 20 km nord for Lyngstrand Camping. Her finnes det flere alternativer til overnatting, som f.eks:

Dokka Camping: [www.dokkacamping.no](http://www.dokkacamping.no)

Ankalterud Gård: [www.ankalterudgard.no](http://www.ankalterudgard.no)

#### ALTERNATIVE OVERNATTINGSMULIGHETER I NÆRHETEN AV MÅLGANG (MYSUSETER)

Rondane Spa Høyfjellshotell: [www.rondane.no](http://www.rondane.no)

Mysusetter Fjellstue: [www.mysusetter.com](http://www.mysusetter.com)

### VI GLEDER OSS TIL JUNI 2015

Det kan være at vi har glemt å ta med relevant informasjon i denne mestringsguiden. Har du spørsmål eller kommentarer så ikke nøl med å ta kontakt med oss på [info@oxtri.com](mailto:info@oxtri.com). Vi kommer også til å sende relevant informasjon på mail til alle deltakere når tiden nærmer seg. I mellomtiden håper vi alle får en strålende flott vinter og vår med god trening og fine naturopplevelser. Vi gleder oss masse til vi alle møtes 26. Juni 2105.

En triathlon-hilsen fra oss i teamet bak Oppland Xtreme Triathlon

*Joachim, Njaal, Phi, Karen, Anna og Elina*

## DELTAKERKONTRAKT – OPPLAND XTREME TRIATHLON TEST-RACE 2015

### DELTAKERE

- ⊕ Jeg er innforstått med risiko og farer ved deltakelse i Oppland Xtreme Triathlon, og deltar på eget ansvar.
- ⊕ Jeg bekrefter å være ved god fysisk og mental helse, og at jeg er i stand til å delta og fullføre Oppland Xtreme Triathlon.
- ⊕ All deltakelse og alle elementer av konkurransen, inkludert forberedelser og avslutning, foregår på mitt eget ansvar.
- ⊕ Sykkelstappen og deler av løpeetappen foregår på offentlig vei med ordinær trafikk. Jeg forplikter meg til å følge veitrafikkloven og relevante forskrifter, eller annen myndighetsutøvelse underveis. Jeg forplikter meg også til å ikke utsette andre for farlige eller uoversiktlige situasjoner.
- ⊕ Min innbetalte deltakeravgift er ikke refunderbar, uansett.
- ⊕ Alt utstyr jeg bruker i konkurransen er i forsvarlig stand.  
Alle mine personlige eiendeler og utstyr er mitt eget ansvar til en hver tid før, under og etter konkurransen.
- ⊕ Oppland Xtreme Triathlon kan fritt benytte og publisere bilder og/eller videoopptak av meg uten særskilt å be om min tillatelse, også i kommersielle sammenhenger i etterkant av konkurransen.
- ⊕ Jeg samtykker i å ha lest og forstått innholdet i hele mestringsguiden, og forplikter meg med dette til å overholde de generelle reglene for konkurransen.
- ⊕ Jeg har tegnet en passende person/ulykke/gjenstandsforsikring, og godtar at Oppland Xtreme Triathlon AS ikke kan holdes ansvarlig for noen forhold som skulle tilkomme meg under konkurransen. Oppland Xtreme Triathlon AS har tegnet forsikring for arrangøransvar.
- ⊕ Oppland Xtreme Triathlon står til enhver tid fritt til å endre løype (trasè og/eller distanser) og kan også avlyse eller avbryte arrangementet for eksempel på grunn av ekstremvær, naturkatastrofer eller andre uforutsette hendelser.
- ⊕ Jeg skal gjøre mitt ytterste for å bidra til at dette blir en minnerik opplevelse for meg selv og alle andre involverte. Jeg skal være ganske tøff, men også ekstremt hyggelig.

Ved å signere her bekrefter jeg å ha lest og forstått innholdet i hele *Deltakerkontrakten*

---

Deltaker (blokkbokstaver)

Sted/dato/signatur (deltaker)

## DELTAKERKONTRAKT – OPPLAND XTREME TRIATHLON TEST-RACE 2015

### STØTTEAPPARAT

- ⊕ Jeg er innforstått med at jeg kun skal lange mat/drikke/utstyr til deltaker fra en stillestående bil som står parkert på forsvarlig plass utenfor veien. Under slik langing skal kjøretøyets motor være avstengt.
- ⊕ Jeg er innforstått med at jeg aldri skal gi noen form for bistand til deltaker fra en bil i bevegelse.
- ⊕ Som en del av støtteapparatet forplikter jeg meg til å følge til enhver tid gjeldene trafikklover.
- ⊕ Sykkeletappen og deler av løpetappen foregår på offentlig vei med ordinær trafikk. Som sjåfør for følgebilen forplikter jeg meg til å følge veitrafikkloven og relevante forskrifter, eller annen myndighetsutøvelse underveis. Jeg forplikter meg også til å ikke utsette andre for farlige eller uoversiktlige situasjoner.
- ⊕ Som en del av støtteapparatet i følgebilen vil jeg følge normal trafikkflyt. Jeg vil aldri kjøre rett foran eller rett bak syklende deltakere.
- ⊕ Fra kontrollposten ved Spranget vil jeg til en hver tid følge deltakeren frem til målgangen ved Rondvassbu.
- ⊕ Jeg skal gjøre mitt ytterste for å bidra til at dette blir en minnerik opplevelse for meg selv og alle andre involverte. Jeg skal være ganske tøff, men også ekstremt hyggelig.

Ved å signere her bekrefter jeg å ha lest og forstått innholdet i hele *Deltakerkontrakten*

---

Støtteapparat (blokkbokstaver)

Sted/dato/signatur (støtteapparat)