

30. AUGUST 2026

JEVNAKER FULL

SWIM • BIKE • RUN



ATHLETE GUIDE



3,8 KM SWIM



180 KM BIKE



42,2 KM RUN



JEVNAKER
HØNEFOSS • BJØNERØA

JEVNAKER FULL 2026

ATHLETE GUIDE

30. august 2026

“Every Finish Has a Beginning.”

Velkommen til Jevnaker Full

Kjære deltaker,

Velkommen til Jevnaker Full.

Først og fremst – takk.

Takk for at du har valgt å bli med på noe helt nytt.

Du skal snart legge bak deg 3,8 kilometer svømming, 180 kilometer sykling og 42,2 kilometer løping. Til sammen 226 kilometer som vil utfordre både kroppen og hodet. Men enda viktigere – du er med på å skrive det første kapittelet i historien om Jevnaker Full.

Store arrangementer blir ikke skapt over natten.

De blir bygget av mennesker som tør å være med fra starten.

Den første Ironman på Hawaii i 1978 hadde bare 15 deltakere. Ingen visste den gangen at løpet skulle bli et av verdens mest kjente utholdenhetsarrangementer.

Vi vet heller ikke hvor Jevnaker Full vil være om ti år.

Men vi vet én ting.

Alle store historier har en begynnelse.

Og dette er vår.

Velkommen.

Vi gleder oss til å oppleve denne dagen sammen med deg.

Team Jevnaker Full

Historien starter her

Jevnaker Full handler om langt mer enn å gjennomføre en triatlon.

Det handler om mennesker.

Om fellesskap.

Om mestring.

Om å sette seg et mål som virker litt for stort – og likevel bestemme seg for å prøve.

Årets arrangement er et testarrangement. Vi ønsker å samle erfaringer, lære og utvikle konseptet videre mot et større arrangement i 2027.

Derfor er årets utgave bevisst enkel.

Du vil ikke møte store tribuner eller tusenvis av deltakere.

I stedet møter du noe mange mener er enda viktigere:

Et arrangement hvor arrangører, frivillige og deltakere kjenner hverandre.

Et arrangement hvor alle blir sett.

Et arrangement hvor hver eneste finisher betyr noe.

Når du står på startstreken denne morgenen, er du ikke bare deltaker.

Du er en del av grunnmuren.

En dag håper vi Jevnaker Full har vokst til et etablert arrangement.

Da håper vi også at du kan si:

“Jeg var med det første året.”



Velkommen til Jevnaker

Mellom skogkledde åser og det vakre Randsfjorden ligger Jevnaker – et sted hvor naturen setter rammen for dagens utfordring.

Her finner du rolige landeveier, vakker utsikt, små lokalsamfunn og en løype som belønner både tålmodighet og godt disponerte krefter.

Dette er ikke den raskeste fulldistansen.

Dette er en distanse som skal oppleves.

Vi håper du tar deg tid til å se opp.

Nyte landskapet.

Hilse på publikum.

Takke de frivillige.

Og huske hvorfor du begynte med triatlon.

Arrangementets verdier

Våre fire verdier

Fellesskap

Vi tror de beste opplevelsene skapes sammen.

Mestring

Alle som stiller på startstreken har allerede vunnet over tvilen.

Respekt

For hverandre, naturen, frivillige og lokalsamfunnet.

Utholdenhet

Ikke bare i konkurransen, men i alt vi bygger.

Og et motto som oppsummerer hele prosjektet:

"Store opplevelser begynner i det små." ❤️ 🌅 🚴 🏃

Sikkerhet først

Din sikkerhet kommer alltid foran sluttid og plassering.

Dersom en funksjonær ber deg stoppe eller endre kurs, skal dette alltid følges.

Fair Play

Jevnaker Full handler om å konkurrere mot seg selv – og samtidig vise respekt for konkurrentene.

Vis hensyn.

Hjelp hverandre dersom noen trenger det.

Opptrer du usportslig, kan du bli tatt ut av konkurransen.

Fellesskap

Ingen gjennomfører en fulldistanse alene.

Bak hver deltaker står familie, venner, frivillige og arrangører.

Vis dem den respekten de fortjener.

Et smil eller et “takkt” betyr mer enn du tror.

Dagens distanser

Disiplin	Distanse
Svømming	3,8 km
Sykling	180 km
Løping	42,2 km
Totalt	226 km

Cut-off tider

For å ivareta sikkerheten til alle deltakere, samt sikre en forsvarlig gjennomføring av arrangementet innenfor tilgjengelige løype-, funksjonær- og tidsskjemaer, gjelder følgende cut-off tider.

Deltakere som ikke når de angitte kontrollpunktene innen de oppgitte tidene, kan bli tatt ut av konkurransen. Dersom en deltaker ikke overholder en cut-off tid, vil vedkommende bli registrert med **DNF (Did Not Finish)**.

Samlede cut-off tider

Kontrollpunkt	Maksimal tid
Svømming	2:10:00
Svømming + T1 + sykling	9:20:00
Svømming + T1 + sykling + T2	15:40:00

Siste tidspunkt for å fortsette konkurransen

I tillegg til de samlede cut-off tidene gjelder følgende klokkeslett:

Kontrollpunkt	Seneste tidspunkt
Start på sykketappen	09:30
Start på runde 2 sykling	12:55
Start på runde 2 løping	19:40

Dersom du ikke har passert disse kontrollpunktene innen de angitte tidene, kan du bli stoppet av løpsledelsen og bedt om å avslutte konkurransen.

Cut-off tidene er fastsatt for å sikre en trygg gjennomføring for alle deltakere, samt av hensyn til trafikkavvikling, funksjonærer og øvrig logistikk. Vi anbefaler derfor at alle deltakere planlegger konkurransen med disse tidene i tankene.

Vi ber om at alle respekterer beslutninger tatt av løpsledelsen og funksjonærene dersom en cut-off tid overskrides.

Program (foreløpig)

(Tidspunktene oppdateres når endelig program er klart.)

Lørdag 29.08.2026

Aktivitet	Klokkeslett	Lokasjon
Innsjekking / registrering	16:00 – 19:00	Badepark / Skiftesone
Gjennomgang av skiftesonen	16:00 – 19:00	Badepark / Skiftesone
Kort informasjonsmøte	19:30	Badepark / Skiftesone

Søndag 30.08.2026 – Race Day

Aktivitet	Klokkeslett	Lokasjon
Skiftesonen åpner	05:30	Badepark / Skiftesone
Innlevering av sykkel og skifteposer	05:30 – 06:40	Badepark / Skiftesone
Kort race brief	06:45	Badepark / Skiftesone
Svømmestart	07:00	Badepark / Skiftesone
Forventet målgang for de første deltakerne	Ca. 15:30	Badepark / Skiftesone

Praktisk informasjon

Registrering

Alle deltakere skal registrere seg før konkurransen.

Ved registrering mottar du:

- Startnummer
 - Svømmehette
 - Informasjon om arrangementet
 - Eventuelle siste oppdateringer
-

Parkering

Det vil være skiltet parkering i nærheten av start- og målområdet.

Vi oppfordrer alle til å samkjøre dersom det er mulig.

Toaletter

Toaletter vil være tilgjengelige ved start-/målområdet.

Arrangør ansvarlig

Arrangør ansvarlig er tilgjengelig gjennom hele arrangementsdagen.

Her kan du få hjelp dersom du har spørsmål eller trenger informasjon.

Viktige regler

Jevnaker Full arrangeres på åpne veier.

Dette betyr at:

- Alle trafikkregler gjelder.
 - Rødt lys skal respekteres.
 - Vis hensyn til øvrig trafikk.
 - Følg alltid funksjonærenes anvisninger.
 - Brudd på grunnleggende sikkerhetsregler kan medføre diskvalifikasjon.
-

Medisinsk beredskap

Det vil være førstehjelpspersonell tilgjengelig gjennom hele arrangementet.

Gi beskjed til nærmeste funksjonær dersom:

- du trenger medisinsk hjelp
- en annen deltaker trenger hjelp
- du velger å bryte konkurransen

Ved alvorlige hendelser ringes alltid **113**.

Race Day Tips

- ✓ Spis frokost i god tid før start.
- ✓ Ikke prøv ny ernæring på konkurransedagen.
- ✓ Start kontrollert.
- ✓ Drikk før du blir tørst.
- ✓ Spis før du blir sulten.
- ✓ Smil til de frivillige.
- ✓ Nyt dagen.

Det er ikke hver dag man får muligheten til å gjennomføre en fulldistanse.

Ta vare på opplevelsen.

RACE DAY TIPS OG SJEKKLISTER

Race Day Tips

Små detaljer gjør den store forskjellen

En fulldistanse avgjøres sjelden av hvor fort du kan svømme, sykle eller løpe.

Den avgjøres ofte av hvor godt du tar vare på deg selv gjennom dagen.

Her er noen råd vi håper kan bidra til en god opplevelse.

Kvelden før

✓ Spis et måltid du kjenner godt.

✓ Drikk jevnt gjennom dagen.

✓ Klargjør alt utstyr.

✓ Kontroller sykkelen.

✓ Lad sykkelcomputer og klokke.

✓ Legg frem konkurransetøy.

✓ Sett flere vekkerklokker.

✓ Legg deg i god tid.

Ikke stress dersom du sover litt dårlig.

Det gjør de fleste.

Konkurransemorgenen

Stå opp i god tid.

Spis frokost minst 2–3 timer før start dersom det passer din rutine.

Drikk litt, men unngå å overdrive.

Kom tidlig til startområdet.

Da får du en roligere start på dagen.

Ernæringsstrategi

Den beste ernæringsplanen er den du har testet på trening.

Bruk konkurransen til å gjennomføre planen – ikke til å eksperimentere.

Forsøk å:

- drikke jevnlig
- spise litt og ofte
- få i deg energi før du kjenner behovet
- tilpasse inntaket dersom været blir varmt

Små, jevnlig inntak gjennom dagen gir ofte en mer stabil opplevelse enn store måltider med lange mellomrom.

Når ting ikke går etter planen

Alle som har gjennomført en fulldistanse vet én ting:

Noe går nesten alltid litt annerledes enn planlagt.

Kanskje får du en punktering.

Kanskje mister du en flaske.

Kanskje blir magen vanskelig.

Kanskje føles beina tyngre enn forventet.

Det er helt normalt.

Det viktigste er hvordan du håndterer situasjonen.

Pust.

Løs ett problem om gangen.

Fortsett fremover.

Respekt for løypa

Jevnaker Full arrangeres i et område vi er stolte av.

Vi ber alle deltakere om å:

- bruke søppelsonene ved matstasjonene
- vise hensyn til lokalbefolkningen
- følge trafikkreglene
- behandle naturen med respekt

Sammen sørger vi for at vi er velkommen tilbake.

Til familie og supportere

Tusen takk.

Ingen fullfører alene.

Bak hver deltaker står mennesker som har støttet gjennom trening, tidlige morgener og lange konkurransedager.

Dere er en viktig del av Jevnaker Full.

Hei gjerne litt ekstra.

Et navn ropt fra sidelinjen kan gi energi som varer i flere kilometer.

Til våre frivillige

Ingen Jevnaker Full uten dere.

Dere står tidlig opp.

Dere fyller flasker.

Dere viser vei.

Dere passer på sikkerheten.

Dere heier når deltakerne trenger det som mest.

På vegne av alle deltakerne:

Tusen takk.

Utstyrssjekkliste

Svømming

- ☐ Startnummer
 - ☐ Svømmehette
 - ☐ Svømmebriller
 - ☐ Reservebriller
 - ☐ Våtdrakt (dersom aktuelt)
 - ☐ Anti-dugg til brillene
-

Sykkel

- ☐ Sykkel
 - ☐ Hjelm
 - ☐ Sykkelsko
 - ☐ Flasker
 - ☐ Ernæring
 - ☐ Pumpe eller CO₂
 - ☐ Ekstra slange
 - ☐ Dekkspaker
 - ☐ Multiverktøy
 - ☐ Sykkelcomputer
 - ☐ Solbriller
-

Løp

- ☐ Løpesko
 - ☐ Sokker
 - ☐ Caps eller visir
 - ☐ Solkrem
 - ☐ Ekstra ernæring
 - ☐ Klokke
-

Før start

- ☐ Lufttrykk kontrollert
 - ☐ Gir og bremses fungerer
 - ☐ Klokken startet
 - ☐ Sykkelcomputer startet
 - ☐ Ernæring pakket
 - ☐ Smil 😊
-

Kontaktinformasjon

Arrangør

Jevnaker Full

Kontaktperson: Rune Narheim

E-post: rune@narheim.as

Telefon: +47 920 39 031

Nettside: <https://www.jevnakerfull.no/>

Facebook:

Instagram:

Vi sees på startstreken

Om få dager står du sammen med de andre deltakerne ved Randsfjorden.

Kanskje kjenner du på spenning.

Kanskje er du litt nervøs.

Det er helt normalt.

Husk hvorfor du meldte deg på.

Ikke for å bevise noe for andre.

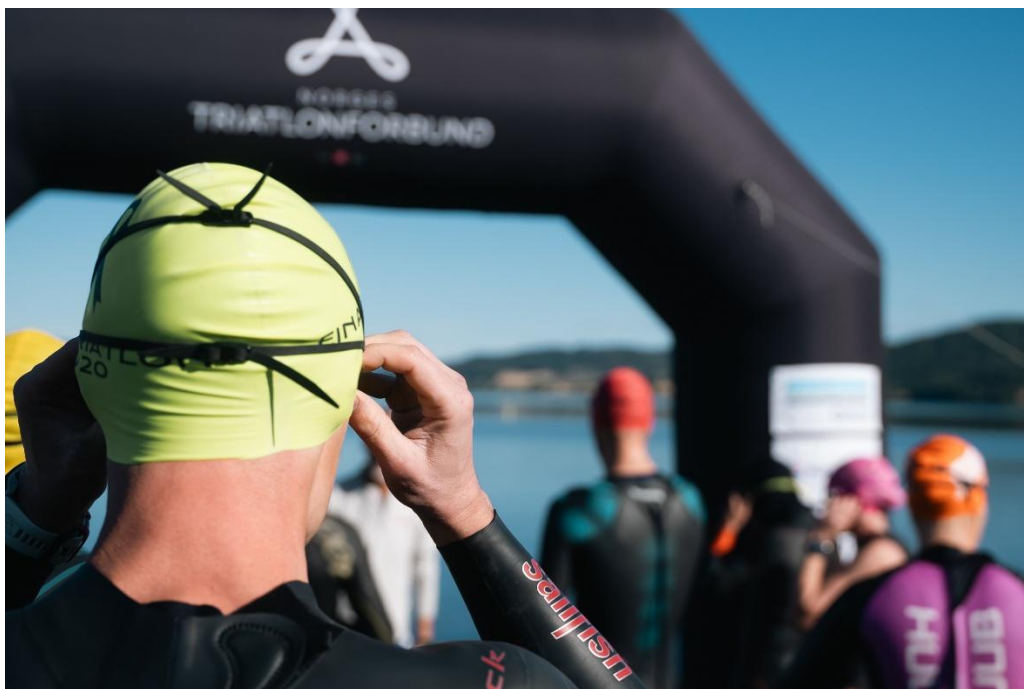
Men for å utfordre deg selv.

For å oppleve noe nytt.

For å kjenne den følelsen som bare kommer når man setter seg et mål som virker litt for stort – og likevel bestemmer seg for å prøve.

Den følelsen starter nå.

SVØMMING & T1



Svømmingen

3,8 kilometer

“Rolig start. Lange tak. En lang dag venter.”

For mange er svømmingen den delen av konkurransen som skaper mest spenning. Pulsen er høy, adrenalinet pumper, og flere hundre timer med trening skal endelig omsettes til konkurranse.

Vårt råd?

Ta deg noen sekunder før start.

Se utover Randsfjorden.

Trekk pusten dypt.

Nyt øyeblikket.

Om få minutter begynner en reise som vil ta deg 226 kilometer gjennom vakker natur og mange små og store oppturer.

Startprosedyre

Alle deltakere starter samlet.

Møt opp i startområdet i god tid slik at du rekker å:

- kontrollere utstyret
- ta på svømmehette
- varme opp dersom du ønsker
- høre siste informasjon fra arrangøren

Vi anbefaler at alle er på plass senest **10 minutter før start**.

Før startsignalet

Bruk de siste minuttene til å finne roen.

Dette er ikke tidspunktet for å tenke på maratonløpet.

Ikke engang sykkelen.

Den eneste oppgaven du har nå, er å svømme kontrollert frem til T1.

En god svømming handler sjelden om å svømme fort.

Den handler om å komme opp av vannet avslappet og klar for resten av dagen.

Løypen

Svømmingen foregår i Randsfjorden.

Løypen er tydelig merket med store bøyer.

Følg alltid løypemerkingen og hold bøylene på korrekt side.

Det vil være sikkerhetskajakker og funksjonærer ute på vannet gjennom hele konkurransen.

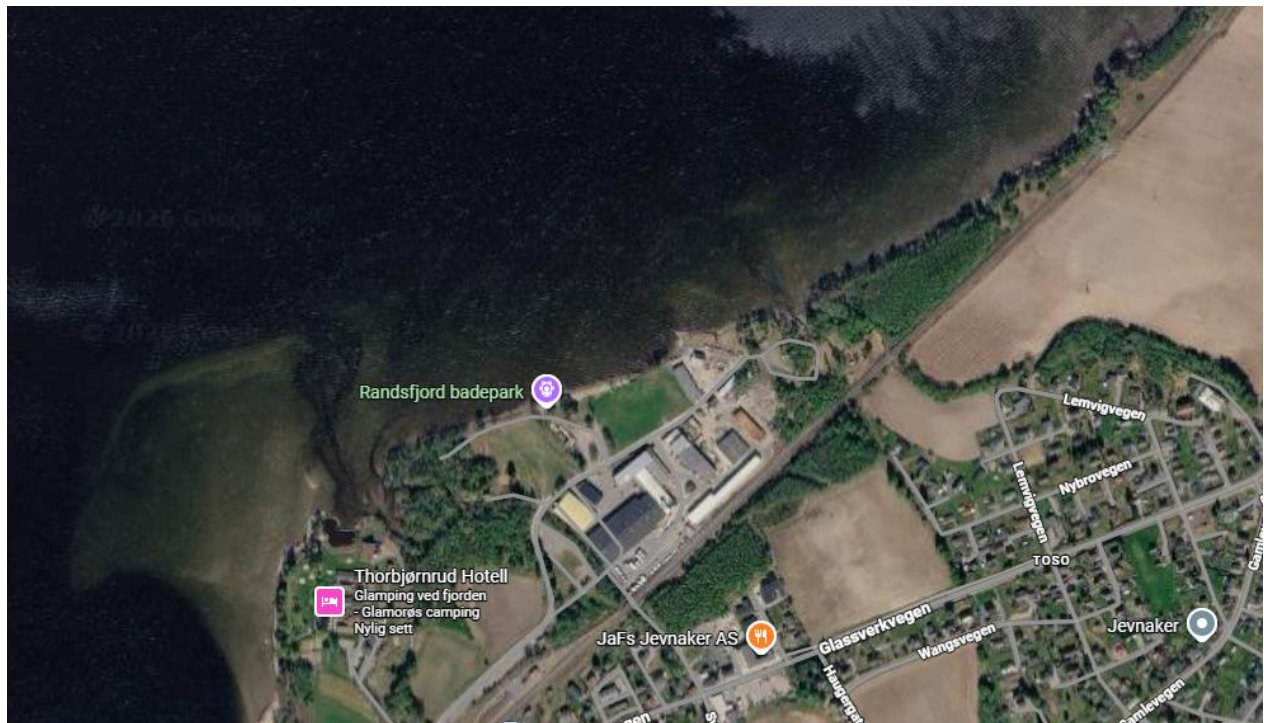
Løypen er lagt opp med 2 runder hvor man har en «austrailan exit» etter runde 1 for så å starte på runde 2.

Dersom du trenger hjelp:

- legg deg på ryggen
- løft én arm i været
- vent på nærmeste sikkerhetsmannskap

Det er aldri skam å be om hjelp.





Våtdrakt

Bruk av våtdrakt følger gjeldende anbefalinger og avgjøres av arrangøren ut fra vanntemperaturen.

Endelig informasjon gis under race briefing og på konkurransemorgenen.

Vi anbefaler alle å teste utstyret før konkurransedagen.

Tips fra arrangøren

Start roligere enn du tror.

De første 300 meterne er ofte de raskeste hele dagen.

La andre bruke kreftene.

Du kommer til å hente mange av dem igjen senere.

Husk

- ✓ Svømmehette
 - ✓ Svømmebriller
 - ✓ Eventuelle reservebriller
 - ✓ Våtdrakt (dersom den er tillatt)
 - ✓ Eventuell anti-dugg på brillene
-

Når du kommer opp av vannet

Gratulerer!

Du har fullført den første av dagens tre disipliner.

Nå begynner overgangen til sykkeletappen.

Ikke stress.

Et rolig skifte er nesten alltid raskere enn et hektisk skifte.

T1 – Skiftesone 1

Fra svømmer til syklist

Når du kommer inn i skiftesonen, finner du din oppmerkede plass.

Ta deg tid til å gjøre ting i riktig rekkefølge.

En strukturert T1 sparer både tid og frustrasjon.

Rekkefølge

Vi anbefaler følgende:

1. Ta av svømmebriller og svømmehette.
 2. Ta av våtdrakten.
 3. Tørk føttene ved behov.
 4. Ta på sykkelsko eller øvrig sykkelutstyr.
 5. Fest startnummer dersom du bruker belte.
 6. Ta på hjelmen.
 7. **Lukk og kontroller hjelmen før du tar i sykkel.**
-

Viktig

Hjelmen skal være korrekt festet før sykkel løftes fra stativet.

Dette er et av de viktigste sikkerhetskravene under hele konkurransen.

Sykkelen

Kontroller raskt at:

- ✓ Hjulene ruller fritt.
- ✓ Flaskene sitter godt.
- ✓ Sykkelcomputeren er startet.
- ✓ Ernæringen er lett tilgjengelig.

Deretter triller du sykkelen rolig mot utgangen av skiftesonen.

Påstigningslinjen

Det er ikke tillatt å sykle inne i skiftesonen.

Sykkelen skal trilles helt frem til den oppmerkede påstigningslinjen.

Først når du har passert denne, kan du sette deg på sykkelen.

Arrangørens tips

Dette er en lang dag.

Du vinner ikke konkurransen i T1.

Men du kan skape en ro som varer helt til mål.

Bruk noen ekstra sekunder på å kontrollere at alt er riktig.

De sekundene kan spare deg for mange minutter senere.

Klar for sykkeletappen

Nå begynner den lengste delen av Jevnaker Full.

180 kilometer.

To runder.

Randsfjorden.

Rolige landeveier.

Små bygder.

Mange smil fra frivillige.

Nå starter eventyret på to hjul.





SYKKEL – 180 KM

Sykkeletappen

180 kilometer

“Disponer kreftene. Belønningen kommer senere.”

Sykkeletappen er den lengste delen av Jevnaker Full.

Den er også den delen som legger grunnlaget for maratonløpet.

En kontrollert sykkeletappe gir deg muligheten til å løpe godt.

En for hard sykkeletappe kan gjøre de siste 42,2 kilometerne unødvendig krevende.

Derfor er det viktigste rådet enkelt:

Sykle med hodet de første timene – så kan du sykle med hjertet mot slutten.

Løypeoversikt

- Distanse: **180 km**
- Antall runder: **2**
- Underlag: Asfalt
- Veier: Åpne for ordinær trafikk
- Serveringsstasjoner: Flere på hver runde

Løypa følger vakre veier langs Randsfjorden og gjennom et variert landskap med skog, jordbruksområder og små bygdesamfunn.

Den består ikke av lange fjellklatringer, men av mange små stigninger som gradvis setter spor i beina. Nettopp derfor belønnes den som sykler jevnt og kontrollert.

Trafikksikkerhet

Jevnaker Full arrangeres på åpne veier.

Alle deltakere skal følge:

- trafikkreglene
- skilting
- funksjonærenes anvisninger

Vis hensyn til biler, motorsykler, syklister og andre trafikanter.

Din sikkerhet kommer alltid først.

Drafting

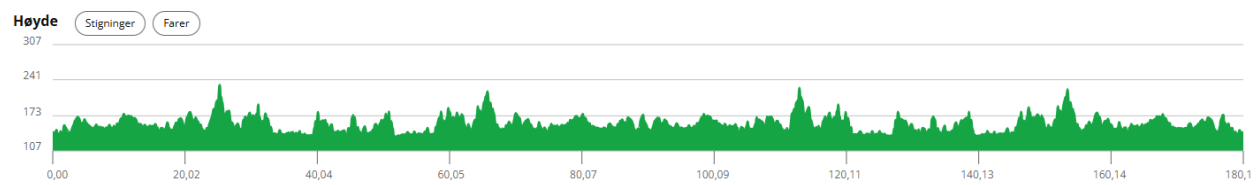
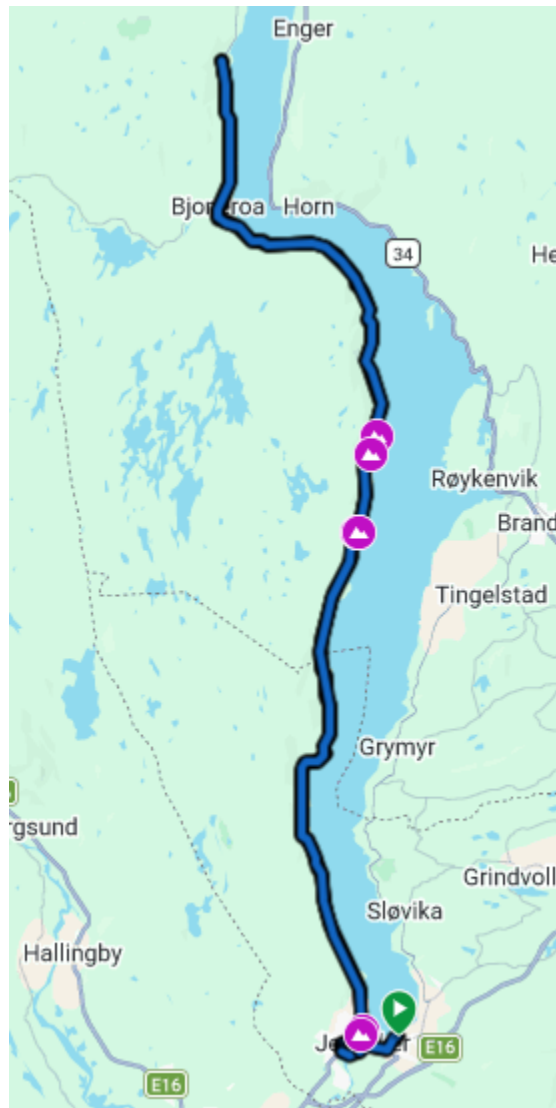
Jevnaker Full gjennomføres som et **non-drafting-arrangement**.

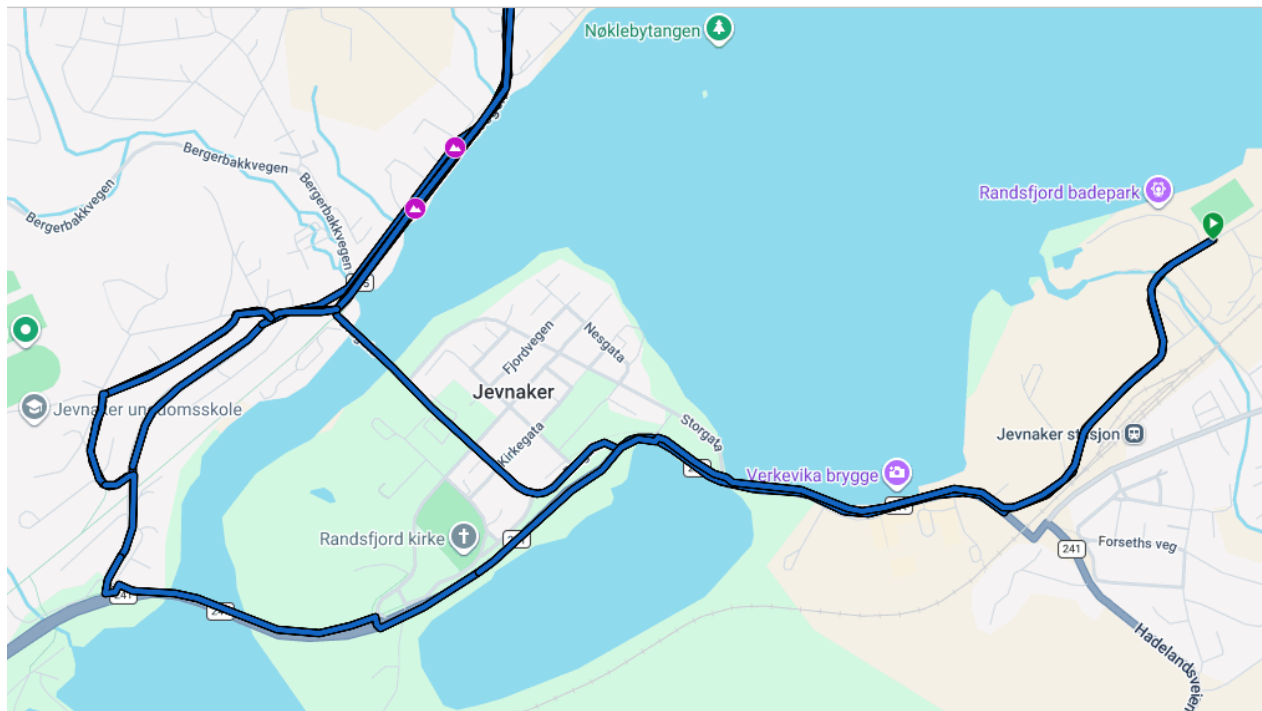
Det betyr at:

- Hold god avstand til rytteren foran, MINIMUM 20m.
- Passering skal skje effektivt og i løpet av 45 sekunder.
- Etter en passering skal du etablere nødvendig avstand før du legger deg inn igjen.

Vi oppfordrer alle til å bidra til en rettferdig og trygg konkurranse.

Løypebeskrivelse





Start – Jevnaker

Når du forlater skiftesonen, er adrenalinet fortsatt høyt.

Motstå fristelsen til å åpne hardt.

Bruk de første kilometerne til å finne rytmen, få i deg væske og etablere konkurransefarten du vet at du kan holde lenge.

Dagen er fortsatt ung.

Langs Randsfjorden

Etter hvert åpner landskapet seg.

Veien følger Randsfjorden gjennom rolige omgivelser med lite trafikk og lange partier hvor det er lett å finne flyten.

Dette er en løype som belønner tålmodighet.

Ikke la deg lure av at beina føles lette.

Du skal fortsatt løpe et maraton.

Bjoneroa

Ved Bjoneroa møter du dagens første større matstasjon.

Bruk denne muligheten godt.

Fyll flasker.

Spis.

Ta noen ekstra sekunder dersom det betyr at du får i deg nok energi.

Disse sekundene kan være verdt mange minutter senere på dagen.

Tilbake mot Jevnaker

På vei tilbake fortsetter løypa gjennom et variert landskap.

Nå begynner de små bakkene å merkes litt mer.

Hold tråkket jevnt.

Unngå unødvendige rykk.

Se fremover og tenk økonomisk.

Jevnaker skole

Omtrent halvveis i runden passerer du Jevnaker skole.

Her finner du en av dagens viktigste mat- og drikkestasjoner.

Dette er et godt tidspunkt for å gjøre en liten status:

- Har du drukket nok?
- Har du spist som planlagt?
- Fungerer magen?
- Trenger du å justere planen?

Små justeringer nå kan gi stor gevinst senere.

Runde to

Når du starter på den andre runden, kjenner du allerede løypa.

Bruk den erfaringen.

Hold fokus.

Ikke tenk på de siste 90 kilometerne.

Tenk bare frem til neste sving.

Neste bakke.

Neste matstasjon.

Neste gode beslutning.

Mat- og drikkestasjoner

Runde 1

Kilometer	Servering
20,8 km – Fossum Gård	Drikke
40,14 km – Bjoneroa	Mat og drikke
70,3 km – Fossum Gård	Drikke
89,13 km – Jevnaker skole	Mat og drikke

Runde 2

Samme oppsett som runde 1.

Vi anbefaler at du benytter stasjonene, selv om du har med egen ernæring.

Hva serveres?

Det vil være et enkelt, men godt utvalg av næring på matstasjonene.

Utvalget vil blant annet bestå av:

- Vann
- Sportsdrikk
- Banan
- Energiprodukter (avhengig av tilgjengelighet)

Vi anbefaler at du gjennomfører konkurransen med den ernæringen du har trent med, og bruker matstasjonene som et supplement.

Arrangørens ernæringstips

En fulldistanse handler ikke om å spise når du blir sulten.

Den handler om å spise før kroppen ber om det.

Prøv å:

- drikke jevnlig
- spise litt og ofte
- følge planen din
- ikke “ta igjen” det du har glemt

En jevn tilførsel av energi er nesten alltid bedre enn store måltider med lange mellomrom.

Tekniske problemer

Du er selv ansvarlig for sykkelen og utstyret ditt. Men det vil være enkelt teknisk utstyr tilgjengelig på matstasjonene på Bjønøroa og Jevnaker Skole

Vi anbefaler at du har med:

- Ekstra slange
- CO₂-patron eller pumpe
- Dekkspaker
- Multiverktøy
- Kjedelås (hurtigkobling)

En godt forberedt syklist er ofte den som løser problemer raskest.

Tips fra arrangøren

 **Den vanligste feilen på en fulldistanse er å sykle de første to timene litt for fort.**

Hvis du etter 60 kilometer føler at du holder igjen litt – er du sannsynligvis nær riktig intensitet.

Målet er ikke å sette personlig rekord på sykkelen.

Målet er å komme til T2 med overskudd til å løpe et godt maraton.

Før T2

De siste kilometerne tilbake mot Jevnaker er det lett å begynne å tenke på maraton.

Vent litt.

Bruk de siste minuttene på sykkelen til å:

- drikke
- spise en siste gang
- løsne litt på beina
- senke skuldrene

Jo bedre du forbereder overgangen, desto enklere blir de første kilometerne på løpingen.

Snart setter du fra deg sykkelen.

Da gjenstår bare én disiplin.

Et maraton.



T2 & LØP – 42,2 KM

T2 – Skiftesone 2

Fra syklist til maratonløper

Når du kommer tilbake til Jevnaker etter 180 kilometer på sykkelen, er du ferdig med den lengste delen av dagen.

Men konkurransen er langt fra over.

For mange er det først nå den virkelige utfordringen begynner.

Ta deg god tid gjennom skiftesonen.

Noen ekstra sekunder her kan gjøre de første kilometerne langt mer behagelige.

I T2

Vi anbefaler følgende rekkefølge:

1. Heng fra deg sykkelen.
2. Ta av hjelmen.
3. Bytt til løpesko.
4. Ta på caps eller solbriller ved behov.
5. Fyll lommene med ernæring.
6. Ta et par dype pust.

Så er du klar.

Når du forlater T2, er du maratonløper.

Maratonet

42,2 kilometer

“Løp med hodet de første rundene – og med hjertet den siste.”

Maratonet består av fire runder i og rundt Jevnaker.

Det betyr at du flere ganger passerer publikum, frivillige og målområdet.

Bruk dette til din fordel.

Hver runde er en ny mulighet til å hente energi.

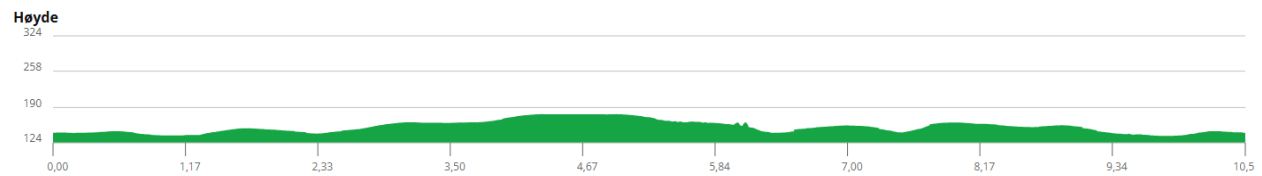
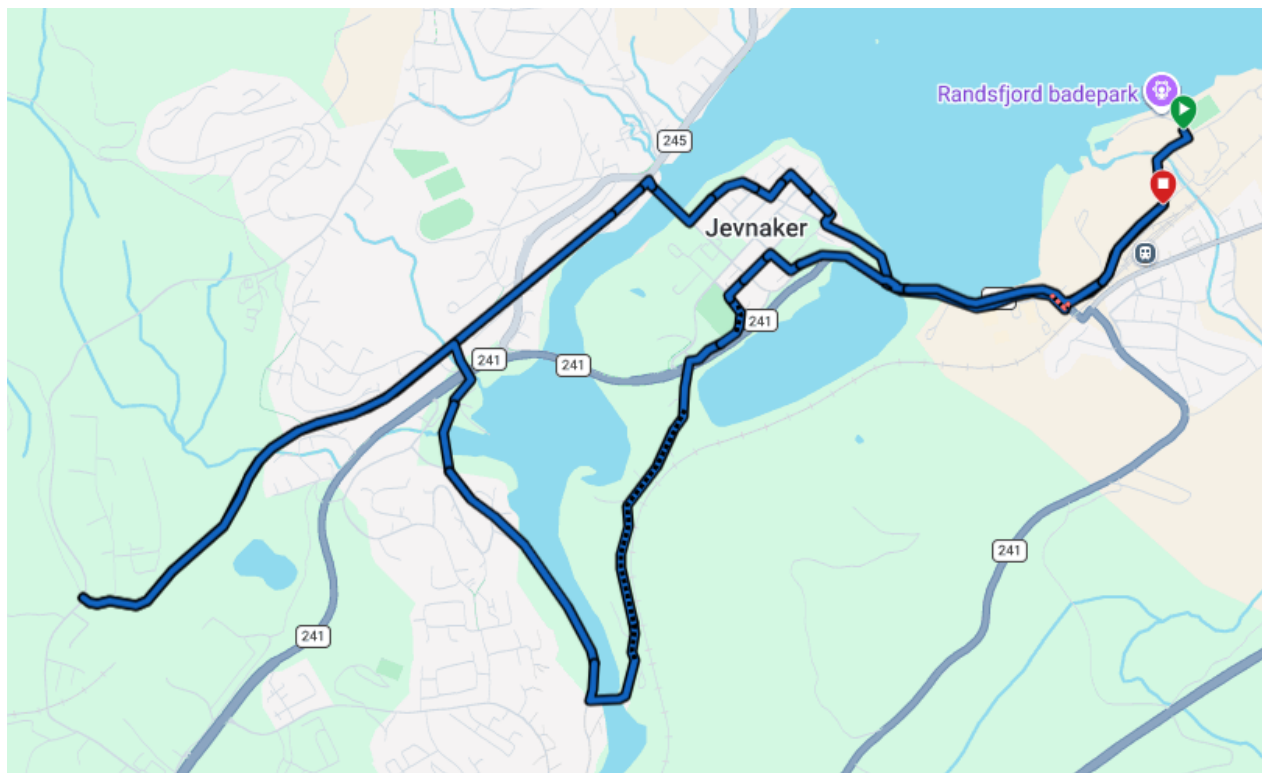
Både fysisk og mentalt.



Løypeoversikt

- Distanse: **42,2 km**
- Antall runder: **4**
- Underlag: Asfalt og grus
- Veier/gangveier: Åpne for ordinær trafikk og bruk

Serveringsstasjoner: Flere på hver runde



Runde 1

Finn rytmen

De første kilometerne vil beina ofte føles tunge.

Det er helt normalt.

Kroppen trenger litt tid på å omstille seg fra sykling til løping.

Ikke kjemp imot.

La kroppen få jobbe seg inn i rytmen.

De fleste opplever at løpesteget blir lettere etter noen kilometer.

Drikke- og matstasjoner

Kilometer	Servering
2,4 km	Drikke
4,6 km	Mat og drikke
7,48 km	Drikke
10,6 km	Mat og drikke

Samme oppsett gjentas på alle fire rundene.

Tips fra arrangøren

Begynn å spise fra første runde.

Ikke vent til du kjenner deg tom.

Maratonet belønner den som er tålmodig.

Runde 2

Bygg løpet

Nå kjenner du løypen.

Du vet hvor stigningene kommer.

Du vet hvor matstasjonene er.

Bruk denne tryggheten.

Hold tempoet jevnt.

Smil til de frivillige.

Nyt støtten fra publikum.

Dette er tidspunktet hvor gode rutiner virkelig begynner å betale seg.

Ernæring

Prøv å gjøre det samme på hver runde.

Drikk ved hver drikkestasjon.

Spis ved hver matstasjon.

Lag en rytme.

Da trenger du ikke ta nye beslutninger når du begynner å bli sliten.

Runde 3

Vis karakter

Dette er ofte den tøffeste delen av dagen.

Kanskje begynner beina å protestere.

Kanskje hodet forsøker å overbevise deg om å gå litt lenger enn planlagt.

Da er det viktig å huske:

Du trenger ikke løpe fort.

Du trenger bare å fortsette fremover.

Del opp løpet.

Løp til neste sving.

Neste matstasjon.

Neste publikum.

Neste smil.

En kilometer om gangen.

Arrangørens tips

Hvis du må gå gjennom en matstasjon for å få i deg nok næring, er det ofte en god investering.

De fleste taper mindre tid på å spise godt enn på å gå tom for energi senere.

Runde 4

Nyt det du har oppnådd

Du er snart i mål.

Nyt stemningen.

Du har løpt nesten et helt maraton.

Det siste du trenger nå, er å fortsette.

Steg for steg.

Publikum kommer til å gi deg den siste energien du trenger.

Hva serveres?

Ved mat- og drikkestasjonene vil du blant annet finne:

- Vann
- Sportsdrikk
- Cola
- Banan
- Energiprodukter (avhengig av tilgjengelighet)

Har du spesielle behov eller preferanser, anbefaler vi at du også har med egen ernæring.

Hold hodet kaldt

Dersom det blir varmt:

- Drikk jevnlig.
- Avkjøl deg ved behov.
- Ikke jag sekunder.
- Tilpass farten etter forholdene.

En smart løper er ofte en rask løper mot slutten av dagen.

Målgangen

Når du nærmer deg målområdet, er det lett å tenke på klokken.

Mitt råd?

Se opp.

Se publikum.

Hør applausen.

Dette øyeblikket får du aldri tilbake.

Nyt det.

Du er en Jevnaker Full Finisher

Det spiller ingen rolle om du bruker ni, elleve eller femten timer.

Du har gjennomført en av de mest krevende idrettsutfordringene som finnes.

Det fortjener respekt.

Ta imot applausen.

Ta imot medaljen.

Ta imot gratulasjonene.

Du har fortjent dem.

Etter målgang

I målområdet vil du finne:

- Mat og drikke
- Medisinsk bistand ved behov
- Familie og venner
- Andre deltakere som vet akkurat hva du har vært gjennom

Bruk litt tid.

Snakk med de andre.

Ta bilder.

Nyt følelsen.

Den varer lenger enn støle bein.



En liten hilsen fra arrangøren

Når du reiser hjem etter Jevnaker Full, håper vi at du ikke bare husker tiden på klokken.

Vi håper du husker menneskene.

Frivillige som heiet.

Publikum som klappet.

Utøvere som ønsket deg lykke til.

Små øyeblikk som gjorde en lang dag litt lettere.

Det er slike øyeblikk vi ønsker at Jevnaker Full skal være kjent for.

Takk for at du var med og skapte dem.



Takk

Det finnes arrangementer med flere deltakere.

Det finnes arrangementer med større budsjetter.

Det finnes arrangementer med flere tribuner.

Men det finnes bare én første utgave av Jevnaker Full.

Takk for at du valgte å være en del av den.

Historien starter ikke med et arrangement.

Den starter med mennesker.

Mennesker som tør å prøve.

Mennesker som støtter hverandre.

Mennesker som tror at store opplevelser kan begynne i det små.

Du er en av dem.

Og derfor vil du alltid være en del av historien om Jevnaker Full.

Vi gleder oss til å ønske deg velkommen tilbake.

Vi sees igjen.

Jevnaker Full

“Every Finish Has a Beginning.”