

Vasaloppet og Birkebeinerrennet på rulleski 2021

Da rigtig mange danskere i år ikke kan komme til Vasaloppet og Birkebeinerrennet, har vi lavet et Coronasikkert alternativ, så man kan få brugt sin gode formtop i de weekender hvor de to store navnkundige løb afvikles. Man kan løbe både Halvvasa, Vasa, Halvbirken og Birken i de rigtig distancer. Vasaruten er lagt i tærræn med et par krævende stigninger, men ellers fladt, mens Birkebeineren er lagt på en lidt kortere rundstrækning med mange højdemeter, for at imitere det rigtige løbs løjpeprofil.

Konkurrencen ligger også som en challenge på www.skidanmark.dk. Alle gennemførende deltagere på Ski Danmark får et virtuelt trofæ og kan downloade et flot printbart DIPLOM. Du skal blot derinde tilmelde dig denne challenge og registrere din tid.

Man løber sine løb, når det passer, indenfor de angivne tidsrammer. Du/I er selvfølgelig velkomne til, at køre flere sammen under overholdelse af de gældende coronarestriktioner med særlig tanke på forsamlingsforbuddet, som p.t. er max 5 personer og afstandsreglerne på 2 m mellem hver person.

Tidtagning foregår via elektronisk tracking fra telefon, GPS-ur eller lignende, som du efterfølgende skal overføre til den dansk udviklede orienteringsapp "O-track" – se vejledning sidst i Indbydelsen.

I O-track kan man se resultatlisten og efter løbet "afspille" konkurrencen som en lille film, hvor alle deltagere vises som små farvede prikker, så man kan se hvor man taber og vinder tid i forhold til hinanden. Man kan se hele løbet og fra mellemtid til mellemtid. Vi glæder os rigtig meget til, at prøve det af for første gang i verdenshistorien til et rulleski arrangement.

Der vil være en Herre og en Dame klasse for alle 4 løb.

Hver konkurrence skal afvikles indenfor det nedenfor angivne tidsrum, for at dit resultat tæller med i den enkelte konkurrence.

Konkurrencerne bliver afviklet på to forskellige rundstrækninger, med god trafiksikkerhed. Der vil være cykelsti på det meste af runden og der er ingen lysreguleringer.

Husk at overholde de almindeligt gældende trafikregler.

Vasarunden afvikles på en 11,250 km lang rundstrækning der skal gennemløbes 4 eller 8 gang for hhv HalvVasan og Vasan. (se kort nedenfor)

Ski Danmark links til Vasarunden: <https://skidanmark.dk/runs/vasan2021/> & <https://skidanmark.dk/runs/halvvasan2021/>

Birkebeinerunden afvikles på rute, der starter med en stigning på 4,6 km, hvorefter man skal løbe 3 eller 7 runder på en ca 7 km rundstrækning for hhv halvbirken og birken. (se kort nedenfor)

Ski Danmark links til Birkebeinerunden: <https://skidanmark.dk/runs/birken2021/> & <https://skidanmark.dk/runs/halvbirken2021/>

Ruten vil ikke være markeret, der vil ikke være officials på ruten og der vil ikke være servicestationer med væske og energi.

Det er dit eget ansvar, at sørge for at kende og løbe hele ruten.

Din løbsrute vil blive kontrolleret i O-track og tæller kun med i resultatlisten, hvis du har gennemført banen rigtigt. Det er din tid i O-track som tæller.

Læs nedenfor, hvordan du får lagt din Strava-tracking eller gpx-tracking-fil ind i O-track.

Hvis du ikke er vant til, at bruge tracking-apps eller enheder, så spørg en ven, om at sætte det op på din telefon eller PC. DET ER IKKE SVÆRT! 😊

Konceptet har haft stor succes indenfor løb, cykling, MTB m.m.

TIDSRAMMER:

Vasaløbene skal løbes indenfor perioden fra 5/3 kl. 0900 til den 7/3 kl. 24.00

Birkebeinerløbene skal løbes indenfor perioden fra 19/3 kl. 0900 til den 21/3 kl. 24.00

OBS OBS OBS: Kun klassiske rulleski med sorte gummi 2´hjul er tilladt. Vi stoler på jeres sportsmanship!

Man må selvfølgelig gerne gennemføre på langsommere rulleski end 2´hjul.

Resultatlisters for hvert løb sendes ud tirsdag den 9/3 for vasaløbene og tirsdag den 16/3 via www.dmlangrend.dk og den tilhørende Facebookside "DM Langrend" m.fl.

Din tracking skal være uploadet senest kl. 2400 sidste dag i løbsperioden

Alle gennemførende deltagere kan downloade et flot DIPLOM på www.skidanmark.dk.

Tilmelding:

Du må meget gerne tilmelde dig [HER](#), så vi kan se hvor mange, som tænker at deltage. Det er gratis at deltage, så du kører bare løbene, når det passer for dig indenfor den angivne tidsramme. Juryen tjekker dine resultater i O-track, efter tidsrammen er afsluttet.

Aldersklasser:

Der vil kun være en Dameklasse og en Herreklasse. (På skidanmark kan du dog registrere din tid i aldersgrupper).

Vælg din klasse, når du uploader dit løb i O-track. (Se nedenfor)

Vasa: Kort over ruten nedenfor: Startpunkt koordinater for Halvvasa og Vasa: (55.8522022,12.4483853).

Parkering ved Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej 103A, 3460 Birkerød.

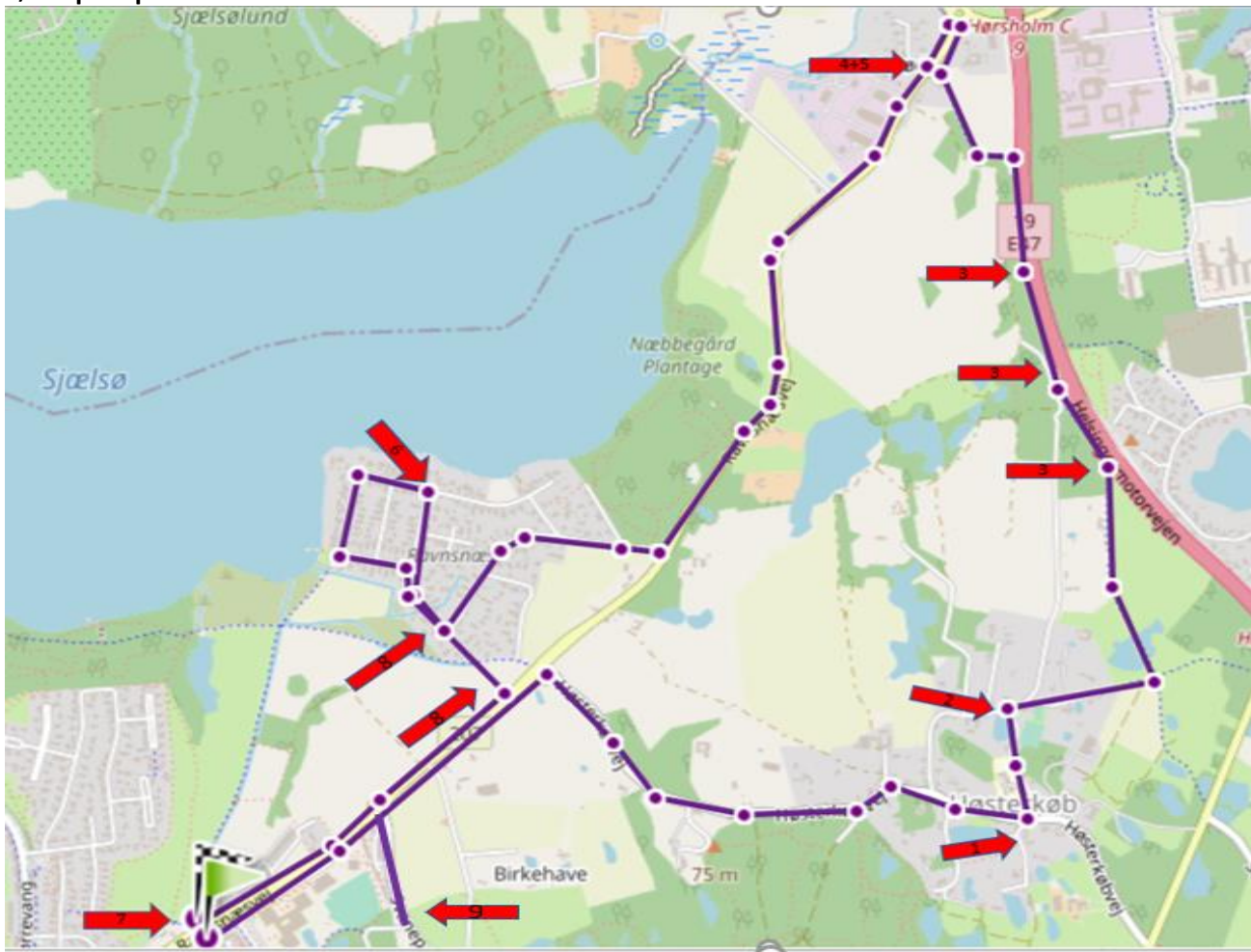
Ruten kører på enten cykelstier, lukkede cykelstier eller trafikfattige veje.

Birken: Kort over ruten nedenfor: Startpunkt koordinater for HalvBirken og Birken: (55.8503333,12.5596348).

Parkering ved Vedbæk Station, Flintemarken, 2950 Vedbæk

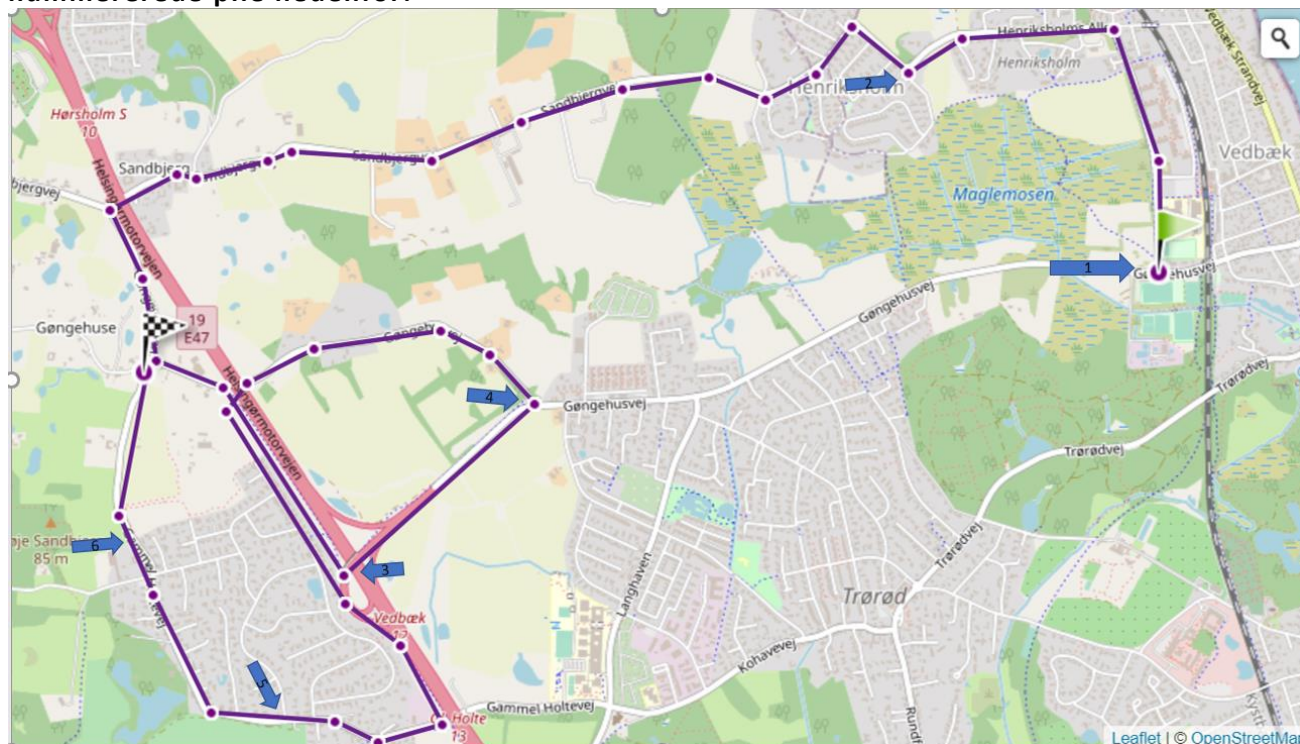
Ruten kører på enten cykelstier, lukkede cykelstier eller trafikfattige veje.

Der er et par steder på Vasaruten hvor du skal være opmærksom, markeret med nummererede røde pile på kortet.



1. Venstre sving, vis tydeligt at du skal dreje – se op for biler.
2. Skarpt højre sving, men god plads til at bremse. Der er god oversigt og meget lidt trafik.
3. Ujævn asfalt især i venstre side af cykelstien langs motorvejen. Hold dig i højre side af cykelstien.
4. Hold farten godt nede, når du kommer ned her, og skal ud på cykelstien på Ravnsnæsvej. Kryds evt. over den lille sti på græsplænen. Se dig godt for.
5. Brems godt op og hold øje med biler, før du krydser vejen ved rundkørslen.
6. Hold øje med biler fra højre, der er rimelig oversigt.
7. Hold øje med cykler der kommer gennem viadukten ved Start, runding og Mål.
8. Stejl modbakke
9. Vendepunkt på dobbeltrettet cykelsti. Markeret med hvid cirkel på cykelstien.

Der er et par steder på Birkenruten hvor du skal være opmærksom, markeret med blå nummererede pile nedenfor:



1. Start på dobbeltrettet cykelsti i venstre side af Henrik Holms alle
2. Dobbelt rette cykelsti ophører, OBS Biler
3. Skarpt venstresving i lav fart op på dobbelt rettet cykelsti – OBS CYKLER
4. Venstre sving, OBS BILER FRA HØJRE
5. Cykelsti ophører i højre side, kryds kørebanen til dobbeltrettet cykelsti i venstre side.
6. Dobbeltrette cykelsti ophører – du skal ud på kørebanen – OBS BILER



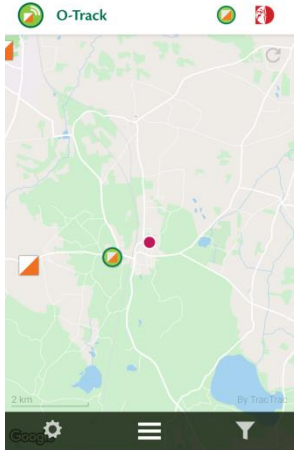
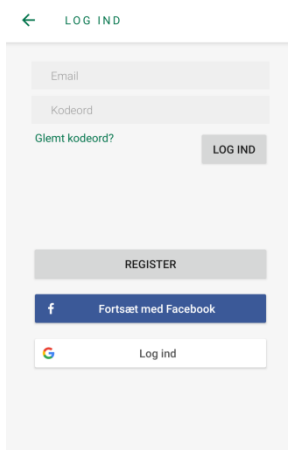
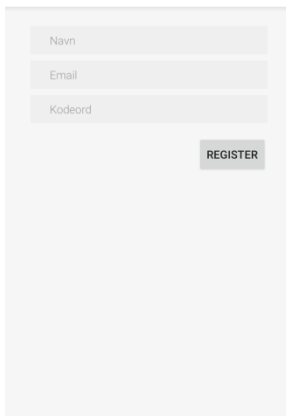
Tidtagning og resultatlister.

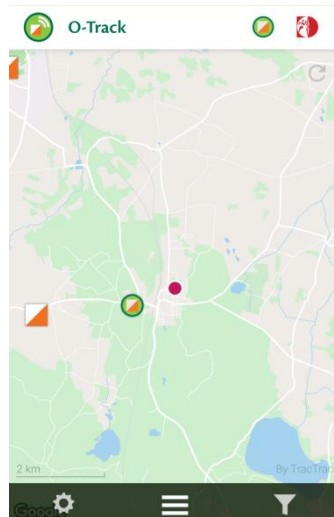
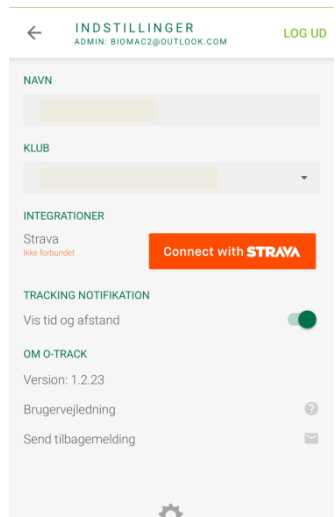

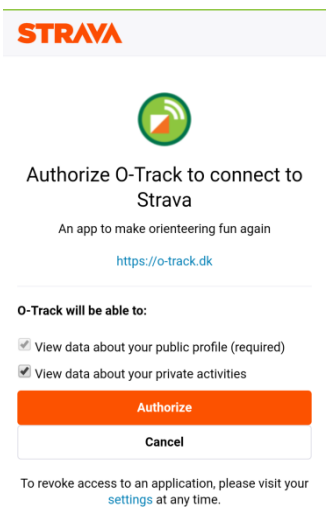
For at få en tid skal du tracke dit løb, ved at anvende en GPS tracking enhed – det kan være på din telefon via en tracking-app, eller et gps-ur eller anden gps-enhed.

Husk at starte og slukke din tracking app eller tracking enhed ca. 50 m før start og efter mål. Løb ikke gennem startpunktet flere gange før du starter.

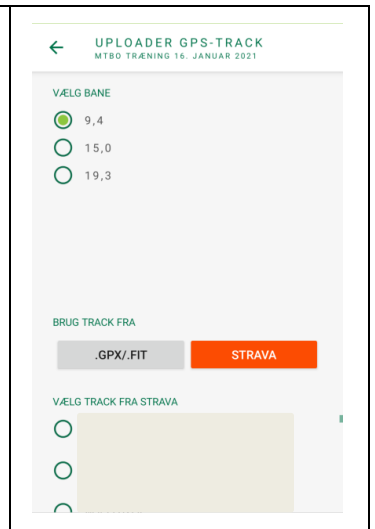
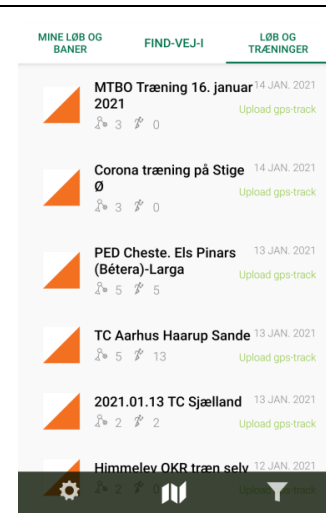
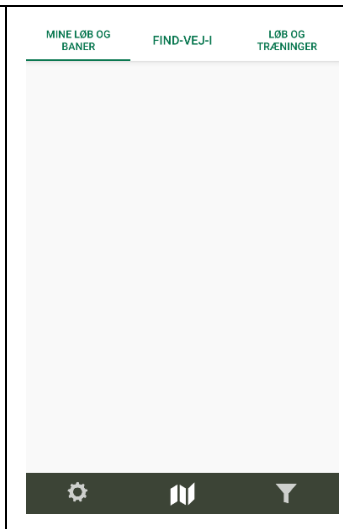
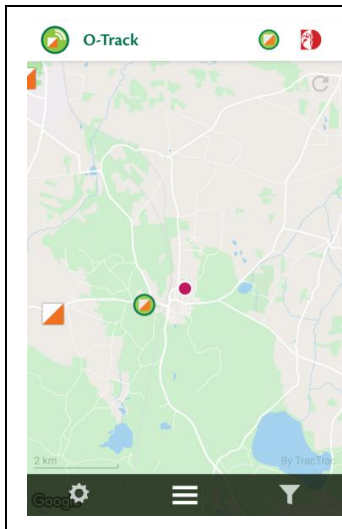
Det nemmeste er, hvis du har en **Strava** konto, hvor du tracker din træning, uanset hvilken af ovenstående enheder du anvender, da O-track, når det er opsat rigtigt kan hente tracking direkte fra Strava.

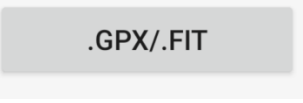
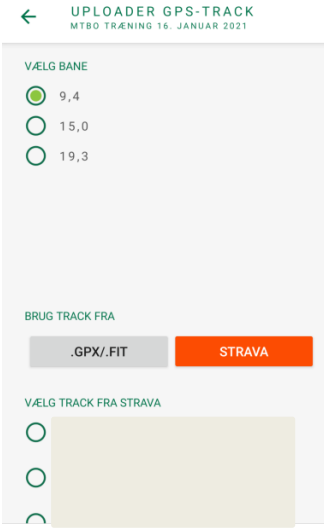
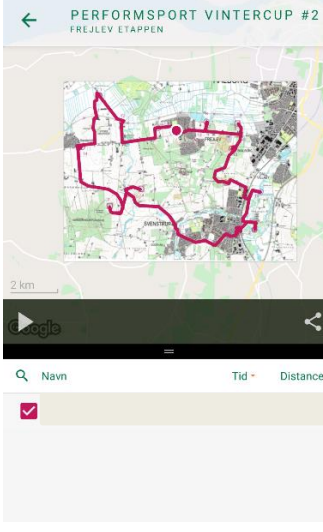
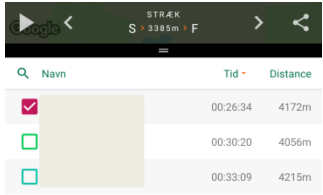
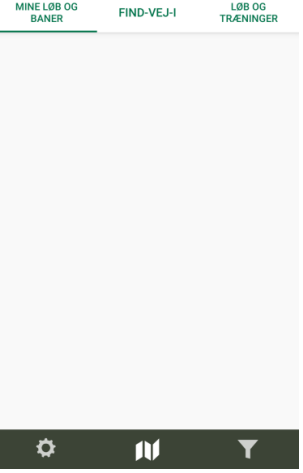
Her er vejledning til hvordan du bruger O-track. Det er en megafed app, så brug den tid det tager, at få den installeret og sat rigtigt op. Det tager få minutter.

Inden løbet			
1: Dowload O-track app'en.	2: Åben O-track.	3: tryk på "tandhjulet" i nederste venstre hjørne og tryk derefter på "registrer" .	4: Udfyld felterne og afslut med "registrer" .
<p>Google play:</p>  <p>Appstore:</p> 			

5: tryk på "tandhjulet" i nederste venstre hjørne igen!	6: Tryk på "connect with strava" – hvis du har en strava konto – derefter tryk tilbage.	7: log ind på din strava.	8: tryk på for at færdiggøre synkroniseringen
			

Efter løbet			
1: Åben O-track. Og tryk på de "3 streger" nederst i midten.	2: tryk på "løb og træninger" øverst til højre.	3: Find den rigtige konkurrence på listen – og tryk på "upload gps-track" ude i højre side.	4: Sæt mærke i den rigtige bane/klasse.



<p>5 a: Har du en strava konto – skal du trykke på "Strava" hvorefter strava finder de track som kan uploades – der kan kun uploades track som er startet inden for løbets definerede tidperiode.</p>	<p>5b: har du ikke en strava konto – skal du downloade din GPX- eller FIT-fil til telefonen og herefter trykke på ".GPX/.FIT" – og vælge den rigtige fil.</p>	<p>6: marker den rigtige fil og tryk på "Upload".</p>	<p>7: Nu kan du se din egen tracking og alle de andre, som har uploadet trackingen af deres løb.</p>
			
<p>8: Hvis der står "S >xxx m>F" under kortet er det resultatlisten.</p> <p>Hvis man bruger de små pile ved siden af kan man få tiderne på de enkelte strækninger og se hvor man vinder/taber tid til konkurrenterne</p>	<p>9: Efterfølgende finder du løbet/løbene under "mine løb og baner" øverst til venstre i menuen.</p>		
			

Vi håber at rigtig mange har mod på at kaste sig ud i de lange distance og fysisk krævende løjper. – God Tur.
Hvis du har spørgsmål til ovenstående, så læs venligst det hele en gang til – og spørg så en ven – og derefter er du velkommen til, at ringe til Ulrich Ghisler (5127 3436) eller Johan MacLassen (2967 8770), hvis du har brug for hjælp til, at få din tidtagning sat op i Strava og O-track.

Mange ski, rulleski og optimist hilsner
DM stævnekomiteen.

Johan MacLassen, Rold Skov Skiklub
Thomas Behrendt, Københavns Skiklub
Ulrich Ghisler, Københavns Skiklub