

QReistadløpet 2023

- er et aktivitetstilbud som tilbys i tillegg til den offisielle løpsdagen. Denne folkehelseaktiviteten gjennomføres i den tradisjonelle Reistadløpstraseen mellom Storlømyra og Bardufoss Skisenter.

Periode

Det ordinære Reistadløpet gjennomføres lørdag 1. april, mens **QReistadløpet** gjennomføres på følgende dager:

Reistadløpsuken	Påskeuken
30.03.23 (torsdag)	09.04.23 (1. påskedag)

Traseen

QR-traseen går mellom Storlømyra Skistadion i Bardu og Bardufoss Skisenter i Målselv, og distansen er ca 30 kilometer. QR-løypa vil være preparert innen kl. 10.00 på de angitte dagene. Se forøvrig appen eller websiden «Skisporet».

Valgfri retning

I **QReistadløpet** kan du starte enten på Storlømyra eller på Bardufoss Skisenter. **QReistadløpet** må gjennomføres på en og samme dag.

Ta med sekk

QReistadløpet er et fjelløp og alle deltakerne skal – av egen sikkerhet – ha med en sekk med mat, drikke og varme klær (*vindtett jakke og bukse (lange ermer og ben), ekstra isolerende lag tøy, tørt undertøy og tørre sokker, lue, votter og buff/headover*).

Kampenhytta

Kampenhytta vil være åpen fra kl. 11.00 – 16.00 på datoene i nevnte periode. I samarbeid med noen av våre partnere serveres det proteinbar og vann/saft/energidrikke ute ved Kampenhytta. Kampenhytta har også åpent slik at det er mulig å kjøpe mat der.

Godkjent Reistadløp

Gjennomført **QReistadløp** teller på lik linje med et fullført ordinært Reistadløp (*gjelder fra og med det kalenderåret man fyller 13 år*).

QR-koder

Det er satt opp QR-koder ved fire punkter i løypa. Disse vil være godt merket og vil bli varslet med skilt ca 100 meter i forkant. QR-kodene er plassert på Storlømyra Skistadion, Grønnfjellaksla (*ca 1,5 km sør for Kampenhytta*), Sundlifjellet (*ved trimboka*) og Bardufoss Skisenter – samme plasser som ved QR-løpet 2021. Du må scanne alle fire QR-kodene med mobilen for å få godkjent deltakelse.

Løypekart

[Se www.reistadlopet.no](http://www.reistadlopet.no)

Registrering/påmelding

Registrering/påmelding gjøres i EQ Timing med ordinært brukernavn/passord på <https://live.eqtiming.com/63077#dashboard>.

Etter at din registrering og betaling er utført, vil du motta en bekreftelse via e-post.

Det er også mulig å registrere seg/melde seg på til QReistadløpet først når man kommer til startpunktet sitt (*enten Storlømyra Skistadion eller Bardufoss Skisenter*).

Det du gjør da etter å ha registrert/meldt deg på løpet er å scanne QR-koden på dette punktet ihht fremgangsmåten i punktet «Hvordan skanner du?» nedenfor. Alle som melder seg på QReistadløpet MÅ registrere seg fra sin egen telefon – ikke andres.

Hvordan scanner du?

Alle som deltar, må benytte egen telefon både for registrering/påmelding og scanning. Når du starter på **QReistadløpet** (*enten ved Bardufoss Skisenter eller Storlømyra Skistadion*) så må du logge deg inn på «**Min side**» hos EQTiming. Gå så videre på «**Påmeldinger**» og klikk på det QR-løpet du skal gå (*Sørover-løypa eller Nordover-løypa*). Klikk deg så videre på «**Self-timing**» og da kan du scanne den første QR-koden ved å holde kameraet mot QR-kodeskiltet. Trykk så på «**Scan**» og da er du registrert inn på dette punktet. Gjør samme manøver på de resterende QR-kodeskiltene.

Skulle du oppleve innloggingsproblemer ved første scanning, anbefaler vi at du har din Reistadløps-ID og passord tilgjengelig. Sørg for at du er innlogget på «Min side» under hele QR-løpet.

Test gjerne telefonen din på en hvilken som helst QR kode på forhånd.

Registrerings-/påmeldingsavgift

For å få godkjent **QReistadløpet** som et gjennomført ordinært Reistadløp og få det registrert i adelskalenderen, må man registrere seg via EQ Timing. Registrerings-/påmeldingsavgiften er som følger;

- kr. 395,- - født i 2003 og tidligere
- kr. 250,- - født i 2003 og senere

Løperpakke/premiering/service

Det er ingen løperpakke, premiering, tidtaking eller medisinsk service (*Røde Kors*) ifm QR-løpet. Den som ønsker løperpakke, medalje, smøreservice og den servicen som ellers inngår i det tradisjonelle Reistadløpet, må gjennomføre Reistadløpet som fellesstart lørdag 1. april 2023.

Adelskalender

QReistadløpet gjennomføres i eget tempo og det er ingen tidtaking. Adelskalenderen oppdateres først etter at QR-perioden er over, men innen 1. mai 2023.

Værforbehold

Før du legger ut på **QReistadløpet** så forutsetter vi at du har sjekket værmeldingen og at du tenker på din egen sikkerhet. På disse linkene kan dere se værmeldingen for de tre mest værutsatte stedene langs traseen;

- **Orta**
 - <https://www.yr.no/nb/v%C3%A6rvarsel/daglig-tabell/1-291626/Norge/Troms%20og%20Finnmark/Bardu/Orta>

- **Grønlidalen**
 - <https://www.yr.no/nb/v%C3%A6rvarsel/daglig-tabell/1-294213/Norge/Troms%20og%20Finmark/Bardu/Gr%C3%B8nnidalen>
- **Sundlifjellet**
 - <https://www.yr.no/nb/v%C3%A6rvarsel/daglig-tabell/1-2750796/Norge/Troms%20og%20Finmark/Bardu/Sundlifjellet>

GOD TUR!