

REGLER OG BETINGELSER

FOR DELTAKERE I OSLO TRAIL CHALLENGE

Oppdatert 22.03.2026

Disse regler og betingelser gjelder for deltakelse i løpsarrangementet Oslo Trail Challenge, arrangert av den frivillige organisasjonen Langt og Lenge. Løpets nettsted ligger under langtoglenge.org.

DELTAKELSE

For å kunne delta på en av ultradistansene må man være født i 2008 eller tidligere. For å delta på 21 KM må man være født i 2011 eller tidligere.

Man deltar i løpet på eget ansvar og egen risiko. Arrangøren har ikke mulighet til å dekke utgifter som måtte oppstå hvis en deltaker utsettes for skade, sykdom eller andre forhold i forbindelse med løpet.

Deltaker plikter å sette seg inn i all skriftlig informasjon gitt av arrangør.

Deltaker plikter å rette seg etter beskjeder gitt av arrangør.

Dersom en annen deltaker kommer i en nødsituasjon, plikter deltaker å hjelpe til etter beste evne og å melde fra til arrangør.

Deltaker plikter å følge den angitte løpstraseen.

Deltaker må ikke etterlate søppel av noe slag langs løypa.

Deltakernes navn, klubbtilhørighet, nasjonalitet, og aldersgruppe kan publiseres i resultatlistene og deltakerlistene.

Det kan bli tatt bilder av deltakerne under løpet. Disse bildene kan legges ut på sosiale medier og på arrangørens nettsteder.

Påmelding er bindende. Det refunderes ikke påmeldingsavgift til en påmeldt deltaker som er forhindret fra å delta.

Ved fullstendig avlysning tidligere enn 2 måneder før arrangementet er planlagt å starte refunderes 40% av påmeldingsavgiften. Fra og med 2 måneder før det planlagte starttidspunktet gis det ingen refusjon.

Deltaker må lagre arrangørens telefonnummer på mobiltelefonen som bringes med under løpet. Telefonen skal være påslått og tilgjengelig for anrop (hørbar ringelyd, ikke lydløsmodus/flymodus).

Deltaker må ha med obligatorisk utstyr i henhold til en detaljert liste, som bekjentgjøres på nettstedet. Obligatorisk utstyr skal bæres av deltaker gjennom hele løypa fra start til mål.

Løpet er basert på prinsippet om selv-support, dvs. at deltaker selv må bære med seg alt som måtte trenge av mat, drikke og utstyr. Bruk av medhjelper for å få overlevert mat, drikke og utstyr ikke tillatt.

Å lage eller bruke depoter langs løypa er ikke tillatt.

"Pacing" (å løpe sammen med noen som ikke deltar i konkurransen) er ikke tillatt.

Ved brutt løp må deltaker melde fra til arrangør umiddelbart. MERK: Arrangør ikke har kapasitet til å hente/transportere deltakere som bryter løpet.

ENDRINGER

Disse regler og betingelser kan endres ved behov.

Endringer og klargjøringer vil bli kommunisert på nettstedet og trer i kraft umiddelbart etter at de er lagt ut.