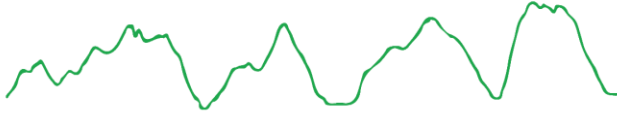


Lustrafjorden Inn

**Den villaste,
vakraste og ikkje minst
tøffaste** opplevinga i Luster i **sommar!**



Lustrafjorden Inn

Vakraste - Villaste - Tøffaste

Fjell-terrengløp

Molden Skyrace 22km

Ultra 100 104km

Velkommen til Luster og Lustrafjorden Inn.

Denne løpsmanualen inneheld viktig informasjon som alle deltakare må gjere seg kjend med før dei stiller til start.

Denne løpsmanualen vert 'løpande' oppdatert, so sjekk manualen seinast dagen før løpet.

Siste endringar:

070826: lagt ut GPX, oppdatert dropbag, utstyrslister

290726: buss skyss, Fjordstova meny, 0,5 liter obligatorisk for skyrace

140326: 1 versjon 2026

Lustrafjorden Inn

Samarbeidspartnarar

Luster Sparebank



digital etikett®

PYRAMIDEN



Fjordstova, Skjolden

SKJOLDENHOTEL
VERDTEI REISE



Lustrafjorden Inn

Luster og Lustrafjorden

Luster er ein kommune i Vestland fylke og ligg der Europas lengste fjord Sognefjorden, møter dei tre nasjonalparkane Jostedalsbreen, Breheimen og Jotunheimen. Luster kommune er ein av dei største kommunane i Sør Noreg, 2700 km².

Lustrafjorden er ein 40km lang fjordarm innst i Sognefjorden i eit av dei vakraste fjord-områda i Norge.

For oversikt over opplevingar, attraksjonar, aktivitetar, overnatting og serveringsstadar klikk deg inn på kartet [Fjordmap](#)

Lustrafjorden Inn

«Lustrafjorden Inn» er eit fjell/terreng-løp som følger Lustrafjorden inn via terrenget. Det er 4. året dette løpet blir arrangert.

I 2026 inviterer me alle løparar til Luster med to distansar:

Lustrafjorden Inn – Ultra 100, 14/8-15/8

via terrenget frå Kaupanger til Skjolden, ca. 104 km, 6000hm!

og **Molden Skyrace**, 15/8 22 km, 1270hm med start i Solvorn, mål i Gaupne

opp og ned kremtoppen Molden – med den flottaste utsikta i heile Sognefjorden!

Utvisamt eitt av Noregs vakraste, men òg tøffaste løp.

#mestring #oppleving #løpeglede

Arrangementet har stort fokus på at alle som deltek er like gode

vinnarar. Meistringsfølelsen og naturopplevinga skal vere viktigare enn kor raskt ein spring. Her skal det vere uformelt og sosialt med høg trivselsfaktor.

Me har lik premiering – medalje til alle som fullfører.

Initiativtakar for Lustrafjorden inn er Magne Kvalsøren. Med sin kone Ann Kristin Sperle arrangerer dei Lustrafjorden Inn via foreininga/stiftelsen "Luster Challenge"

Korleis kome seg til Luster:

Lustrafjorden Inn

Bil: Planlegg din biltur her: <https://reiseplanlegger.naf.no/>

Buss: Ekspressbussane har fleire daglege avgangar både frå Oslo, Bergen og Trondheim. Knutepunkt er Sogndal. Sjekk bussruter her: <https://entur.no/>

Fly: Widerøe har fleire daglege avgangar til Sogndal Flyplass, <https://www.wideroe.no/destinasjoner/sogndal>, Det går flybuss mellom skysstasjonen i Sogndal og flyplassen, og turen tek om lag 20 minutt.

Distanser/gpx: (oppdatert 07/08/2026)

Distanse	km	Startsted	Start kl.	Mål	Strava	Garmin Connect	GPX fil
Molden SKYrace	22km	Solvorn kai	10:01 15/8	Gaupne, Pyramiden	Link*	Link	Link
Ultra100	102 km	Kaupanger, Turrlijerdet	18:00/21:00 14/8	Skjolden, Fjordstova	Link*	Link	Link
Ultra100	Backup, alternativ løype (Barsnes-Flatningane-Fv55)					Link	Link

***NB!** Stravakart er grovfiltret versjon og viser feil km og hm. Bruk Garmin eller aller helst gpx fil for best nøyaktighet.

Registrering, påmelding og Prisar :

<https://racetracker.no/events/2026/lustrafjorden-inn/>

Klassar:

- Med tidtaking
- Utan tidtaking.

Betingelsar for påmelding, deltaking:

- Ved påmelding må deltakar akseptere vilkåra for deltaking som følger av arrangørens heimeside og andre vilkår som har blitt kommunisert gjennom marknadsføring av konkurransen.

Lustrafjorden Inn

- Deltakar fråskriv eitkvart ansvar overfor arrangøren og eventuelle tredjepart som medverkar til påmeldinga til og gjennomføringa av konkurransen som måtte oppstå i forbindelse med påmelding og deltaking i konkurransen.
- Deltakar bekreftar at han/hun er egna for deltaking i konkurransen.
- Deltakar aksepterer at han/hun ikkje kan krevje refusjon av påmeldingsavgift eller andre betalte avgifter, og at deltakars informasjon lagrast elektronisk til bruk i forbindelse med gjennomføringa av konkurransen.
- Arrangør har ansvarsforsikring, denne dekker ikkje deltakarar, det anbefalast å ha eigen ulukkesforsikring (eks. reiseforsikring)
- Deltakar gir løpsorganisasjonen rett til å bruke film og bilete tatt under løpet vederlagsfritt i marknadsføring, presseskriv, internett, på TV osv.
- Dersom løpet må avlysast før løpsdagen kan arrangøren behalde 50% av påmeldingsavgifta til dekking av utgifter.

Betingelsar før, under og etter løpet, sikkerheit og opptreden:

- Alle deltek på eige ansvar og risiko. Det er ein sjølvfølgje å hjelpe andre!
- Deltakar plikter å setje seg inn i all skriftleg informasjon gitt av arrangør og rette seg etter beskjeder gitt av arrangør.
- Dersom ein anna deltakar kjem i ein nødssituasjon plikter man å hjelpe til etter beste evne.
- Ved akutt nød ring 113 først av alt! Anbefaler alle å laste ned 113-appen. Meld og frå til kontaktansvarleg Ann Kristin Sperle tlf. 99 39 38 73 (legg det inn som kontakt på tlf.)
- Me kan i utgangspunktet ikkje hente ut folk eller gje skyss, men meld inn status uansett.
- Deltakar SKAL ringe/tekste uansett for status om ein avsluttar turen: Ann Kristin Sperle tlf. 99 39 38 73 (legg det inn som kontakt på tlf.)
- Om avbrote løp må sporings-eining leverast inn til nærmaste sjekkpunkt eller målgang. Ved ikkje levert, kan arrangør krevje deltakar for kostnader med ny sporings-eining.
- Partier av løypa grenser til naturreservat. Meir info i racebrief.

Lustrafjorden Inn

- Sjøppel takast med til kvar sjekkpunkt/mål, det er nulltoleranse for å kaste søppel og det kan føre til diskvalifikasjon.
- Der løypa går langs veg, skal trafikkreglar følgast.
- Dyr, turgåarar eller anna tredjepart skal takast hensyn til. Ta heller ein omveg i staden for å skremme opp dyr og folk.
- Alle grinder, porter skal lukkast. Brot på dette vil medføre diskvalifikasjon.
- Startnummer skal til ein kvar tid under løpet vere synleg framme på kroppen.
- Dersom deltakarane kjem ut for tjukk skodde/uvær skal ein danne grupper so ingen må navigere aleine. Vis respekt for vêret og vêrmeldinga.
- Alle deltakarar må ha mobiltelefon på under heile løpet, dette for at arrangør skal kunne kontakte deltakar. Eks. vis løypeendring ved uvær.
- Deler av løypa kan verte forkorta eller lagt om i tilfelle uvær eller dårlege forhold (eks. mykje snø, gjørme) Dette vil informerast via epost / heimeside i dagane før, ved racebrief før start eller via sms under løpet.

Sekreteriat – Startnummer – trackerutdeling

Sekretariatet held til ved Pyramiden / Sportsbui i Gaupne:

1. Torsdag kl. 18.00–19.00
2. Fredag kl. 16.00–17.00

Her kan du hente startnummer, få informasjon og slå av ein god løpeprat.

Startnummer blir òg delte ut ved kvart startområde før start. Møt opp i god tid!

Ultra100 får utdelt GPS-trackar ved start.

Molden Skyrace får tidtakarbrikke på startnummeret.

Startnummer og trackerutdeling vil føregå ved kvart startområde 60-30min. før start.

15 min. før start vil det vere ein kort racebrief, der alle deltakarar bør vere klar ved startstreken.

Viktige kontaktar:

BRANN 110

POLITI 112

AMBULANSE/AMK 113

Legevakt Luster 116 117

Lustrafjorden Inn

Løpsleiar: Ann Kristin Sperle 99 39 38 73 epost: anki@jostedal.no

Magne Kvalsøren 412 97 643 epost: magne@kvalsoren.no

Lustrafjorden Inn

Merking av løype, Navigasjon, tracking, tidtaking:

Traseen vil for Molden Skyrace vil verta merka.

For ultra100 vert det ikkje merking. Alle deltakere må ha ein navigeringseining med seg. (eks. GPS, mobil, klokke) GPX filer vert lagt ut på heimesida seinast ei veke før løpet.

Deltakarane på Ultra100 vil få utdelt sporingseinheiter av tryggleikshensyn. På Molden Skyrace blir det chip-timing med mellomtid-stasjoner.

Matstasjonar / Support / bagasje

Turen er basert på prinsippet om sjølv-support, dvs. at deltakar sjølv må bere med seg alt som måtte trengast av mat, drikke og utstyr.

Arrangør tilbyr matstasjon med enkel mat/drikke servering i Solvorn, Gaupne og Luster. Ved varmt vær vil det utplasserast egne drikkestasjonar langs løypa.

Det er døgnopen matbutikk i Gaupne (Stasjonen) og Spar v/matstasjon ope til kl20, Luster v/matstasjon 06-23 (og Skjolden, ope til kl18).

Det er tillatt å motta support/mat utenfor matstasjonar.

Kvar deltakar vil få transport av bagasje som er tilgjengeleg i mål.

Ultra 100 kan og ha ekstra "dropbag" tilgjengeleg på matstasjonen i Gaupne.

Bagasje leveres inn ved startområdet før start. Det blir ikkje utlevert bag/pose, ta med egen dropbag/pose.

Transport

Me anbefaler alle som kjem med bil å parkere ved målområdet.

Det blir sett opp buss til:

- Festingadalen (Ultra100)
- Solvorn (Molden Skyrace)

Pris: kr 100 per person.

Buss må bestillast innan 9. august.

Bestilling: <https://forms.gle/bR4B9iWxjdu6facD6>

Lustrafjorden Inn

Avgangstider:

Ultra100 kl. 18.00 – buss frå Skjolden kl. 16.00

Ultra100 kl. 21.00 – buss frå Skjolden kl. 19.00

Molden Skyrace – buss frå Gaupne kl. 08.15

Betaling skjer til:

Vipps: 99 39 38 73 (Ann Kristin Sperle)

eller

Kontonummer: 3785 14 63780

Betaling gjerast etter at bestillingsskjemaet er sendt inn.

NB! Buss må vere bestilt og betalt innan 9. august. Det er dessverre ikkje mogleg å bli med dersom plass ikkje er bestilt og betalt på førehand.

Premiering / Medaljar

Det vert ikkje premiært pr raskaste tid eller plassering. Det er like premiar/medaljar til alle som fullførar.

Målområde

Gaupne

Handlesenteret Pyramiden har fagbutikkar opne til kl15, Spar open til kl.20

Lustrabadet rett ved er ope til Kl. 17

WC Offentleg toalett ope heile døgnet ved Pyramiden.

EL Bil lade-moglegheit ved Pyramiden.

Det er muleg å kjøpe dusjbillett på Lustrabadet.

Skjolden, Fjordstova

Fjordstova, Fleirbrukshus på Skjolden rett ved mål har kafe, basseng, bibliotek og klatrevegg

Billett til dusj-sauna-basseng kr 85

Billett til kun dusj kr 30

Fjordstova har løpsmeny:

Lustrafjorden Inn

Styrkesuppe (heimelaga betasuppe) med brød kr 100

Rømmegraut, spekemat og flatbrød kr 180

Wraps (kebabkjøtt, salat, ost, dressing) kr 60

Lustrafjorden Inn

LØYPEBESKRIVELSE

Molden Skyrace

Solvorn- Gaupne

Start Kl. 10:01

Distanse >22km

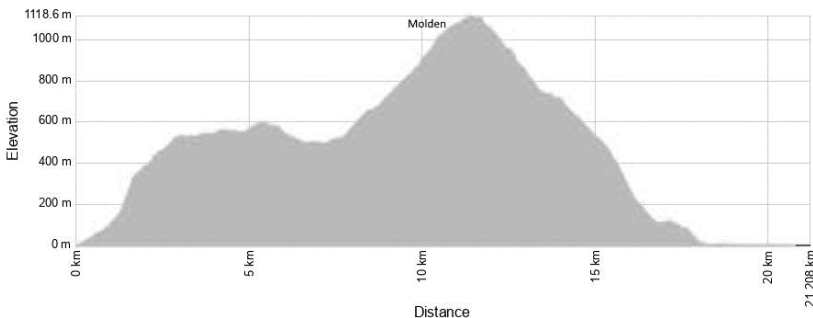
Stigning: ca. 1270hm

Sperretid: ingen

Kartlink: <https://www.strava.com/routes/3239302386560591196>

(NB! Strava er filtrert versjon, bruk Garmin, gpx fil for best nøyaktighet)

Høydeprofil:



created by GPSTracker.com

Beskrivelse:Frå kaien, inn Vetlevegen,(veg før kafeen) opp til Haugen og Løteigane, sti til Øvrebø, gjennom tunet. Grusveg opp til gamlevegen Solvorn. Ved pumpehus inn på sti til Huarplassen og inn på ny sti som tek deg til grusvegen på Feivall. Følg grusveg via Mollandsmarki nesten 2km. Inn via hyttetun og grind på sti mot Siestølen og Røymstølen og etterkvart skogsveg til parkeringsplassen på Krossen. Her er det drikkestasjon. Følg turiststien opp til Molden 1116 m.o.h. Hald stitrakk høgre som går til masten på toppen, ned til steinhytta og opp til varden Derifrå gode stiar ned til Svolsete og Steinkveane. Bratt terrengsti ned til grusveg ved Sviggaplassane. Over på sti til Marifjæra før eit par flate kilometere på vekselvis asfalt og grus (løp på utsiden av tunnelen) inn til mål ved handlesenteret Pyramiden i Gaupne. God mobildekning heile etappen.

NB! Det er ikkje muleg å langtidsparkere i Solvorn Sentrum for deltakarar og støttepersonell. Bruk parkeringsplassen oppe ved kyrkja.

Lustrafjorden Inn

Obligatorisk utstyr Molden Skyrace

- Ryggsekk eller løpevest
- Vind- og vannavvisende jakke
- Heildekkande beinklær (ikkje påkrevd på, men med i sekk/vest)
- Mobiltelefon
- Fløyte
- Drikke og behaldarar som til saman rommar minimum 0,5 liter.
- Enkelt fyrstehjelpsutstyr: plaster, sårvask, gnagsårplaster, kompresss/enkeltnannspakke
- Mat
- Varmt mellom-lag for overkroppen
- Egen kopp til bruk på matstasjon og ved mål

NB «COLD WEATHER KIT» aktivert for 2026

- **Varme hanskar:** isolerande hanskar, helst vanntette.
- **Varm lue og buff**
- **Nødteppe / redningsfolie** (survival blanket)

Anbefalt ekstrautstyr:

- Staver
- Hanskar
- Solbriller
- Solkrem
- Vanntett pakkpose
- Mygg-nett/spray

Det kan bli haldt utstyrssjekk på tilfeldige utvalde eller alle deltakarar både før og under løpet.

Lustrafjorden Inn

Ultra100

Kaupanger – Skjolden

Start Kl. 18:00/21:00 14/08

Distanse ca.102km

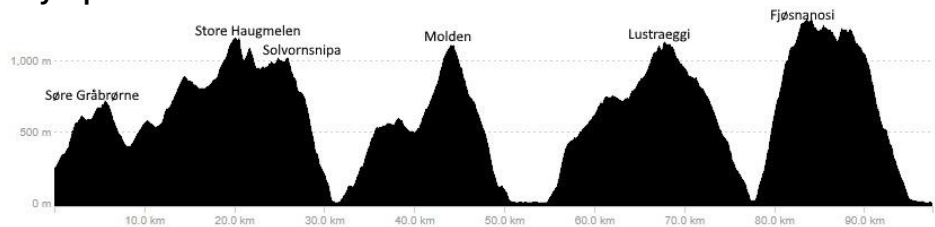
Stigning: ca. 6150hm

Sperretid: **XXXX** i Solvorn, **XXXX** i Gaupne, 1600 i Luster, 23:59:59 i Skjolden

Kartlink: <https://www.strava.com/routes/3239325032548165260>

(NB! Strava er grovfiltrert versjon, bruk Garmin, eller aller helst gpx fil for best nøyaktighet)

Høydeprofil:



Beskrivelse:

Oppmøte: Ta avkjørsle rett før Amlatunnellen, Kaupanger, følg festingdalvegen nesten heilt til SIMAS (miljøstasjon)

Kaupanger – Solvorn 32km ca 1774hm stigning

Starten er ved Turrlijerdet, (Rød hytte) Rett inn på gode stiar søraustover. Deretter brattare nordaust, Følg med på navigasjon, det krysses og følges skogsvegar. Ved 580hm flater det ut og me føl skogsveg eit stykke før sti innover mot Kyndilstjørni. Løp langsmed tjørnet på venstre side til utsiktspunktet.

Sporet/stien dreier her vestover, kryssar ein skogsveg og fører oss ned mot Svartahol til skogsveg nordvestover.

Lustrafjorden Inn

Her er det drikkestasjon (vatn/saft)

Fine skogsvegar til sti kryss som tek oss opp til stølen Hungerhaug.

Følg god sti til Vardaheii og Vatnasete (løpbar sauesti) Etter Vatnasete tek man sti som går mot ryggen til st. Haugmelen Frå Haugmelen går man eit stykke ned på framsida før man skjærer av mot Vetle Haugmelen. Etter passering av Vetle, so kjem de inn på ryggen mot solvornsnipa.

Lyngetereng, her er ingen definert sti, hald fram i NV retning mot Skurva 1028moh og Solvornnipa 1031moh. Derifrå er det god, men bratt sti ned til Setålen og til fjorden. NB! Sjekk navigasjonen ofte da det er fleire kryssande stiar og skogsvegar nedover mot Solvorn.

Krevjande etappe. Ta med mykje drikke.

God mobildekning (Telenor) også 4G/5G. utanom i området Hungerhaug opp til Vardaheii, der er det ingen/lite dekning.

Solvorn – Gaupne 21km ca 1300hm stigning

Frå kaien i Solvorn, inn Vetleveggen,(veg før kafeen) opp til Haugen og Løteigane, sti til Øvrebø - gjennom tunet. Grusveg opp til gamleveggen Solvorn. Ved pumpehus inn på sti til Huarplassen og inn på ny sti som tek deg til grusvegen på Feivall. Følg grusveg via Mollandsmarki 2km. Inn via hyttetun og grind på sti mot Siestølen og Røymstølen og etterkvart skogsveg til parkeringsplassen på Krossen. Her er det drikkestasjon. Følg turiststien opp til Molden 1116 m.o.h . Hald sti trakk høgre som går til masten på toppen, ned til steinhytta og opp til varden.

Derifrå på gode stiar ned til Svolsete og Steinkveane. Bratt terrengsti ned til grusveg ved Sviggaplassane. Over på sti ned til Marifjøra før eit par flate kilometere på vekselvis asfalt og grus (løp på utsiden av tunnelen) inn til mål ved handlesenteret Pyramiden i Gaupne. God mobildekning heile etappen.

Gaupne – Luster ca 21km ca 1100hm stigning

Løp forbi rådhuset mot og følg Kvernelvi (engjadøla) oppover . Ta sti ved Hanatjern opp til grusveg mot Engjadalen, følg veg til første store u- sving (judas-svingen), opp på rasvoll og inn på bratt sti til Lø.

Forbi Lø er det løpbart til Engjadalsvegen, ta til venstre til vegkryss og følg bomveg til stølen Navarsete . Derifrå DNT sti til Flatningane.

Lustrafjorden Inn

Forbi Flatningane retning søraust, deretter inn på sti nordaust opp til varden på Lustraeggi. Gå ned tilbake same veg før de tek retning nordvest mot Grånosene, ingen sti, ulendt terreng, løypa bøyger over til vest til de kjem ned i stordalen. (bratt lende) Herleg flyt-sti nedover dalen. (NB! midt i dalen so krysser stien over til høgre for høgspentlinjene.) Ned til stølen Røssesete. Følg bratt grusveg 2 km. (pass på knea) til stikryss ca.200m før bru som går til Harastølen.

Følg sti til venstre som bøyger over til høgre til ny bru, skrått nedover til skihytta. Rett inn på sti til venstre ved svingen under hytta, ta sti nedover til høgre, til Harastølsvegen.

Snarveg på høgre side av veg før ny sti på venstre side av veg som tek deg ned til Lauvhjell og Bringevegen.

Ved vegkryss Bringevegen, ned på innmark langsmed bekk/elv til byggefelt. Ved tredje huset til venstre er det sti ned til grusveg ned til skulen og matstasjon.

Grei 4G dekning Engjadalen, svakare rundt flatningane inntil du kjem ut mot fjorden igjen. NB! Det er ingen dekning ned Stordalen.

Luster - Skjolden ca.21,2km 1514hm stigning

200m langs fv55, følg god merking skogsveg og sti vidare opp til Børestein. Vidare på sti litt over børestein, **NB!** vel stival/trakk til høgre/ Østover som etterkvart forsvinn. Mest umerka, ingen sti heretter men ta rett retning NØ på mjukt og fint terreng til Fjøsnanosi. Deretter meir N til vatn på 1230moh. NØ til Sagavotni, opp på Haugsnosi. Dårlig merka sti til ned til Gurosete frå Haugsnosi NB! stien forsvinn like før men berre gå ned mot hyttene.

Herifrå, bratt ulendt sti, 6,5km igjen til Skjolden. Nærmare skjolden kjem de inn på skogsveg og grusveg til bru FV55 Målgang ned til Fjordstova og ut på pir-brygga.

Merk! Ikkje rennande vatn før ca 1270moh so fyll godt opp i Luster.

Det er god mobildekning, også 4G i nesten heile etappen.

Obligatorisk utstyr Ultra100

- Ryggsekk eller løpevest
- Hodelykt

Lustrafjorden Inn

- Refleksvest + refleks-merke eller raud lampe festet til baksiden av sekken
- Vind- og vannavvisende jakke
- Heildekkande beinklær
- Hjelpemiddel til navigasjon: (f.eks håndholdt GPS-enhet, GPS-klokke, mobiltelefon) eller papirkart og kompass
- Mobiltelefon
- Straumbank/powerbank
- Drikke og behaldarar som til saman rommar minimum 1 liter.
- Fyrstehjelpsutstyr, nødteppe (survival blanket), fløyte
- Mat
- Betalingskort (ev. ved kjøp i butikk i Gaupne, Luster eller ved mål)
- Varmt mellom-lag for overkroppen
- Hanskar
- Egen kopp til bruk på matstasjon og ved mål

NB «COLD WEATHER KIT» aktivert for 2026

- **Eit ekstra varmt kleslag:** Eit ekstra isolerende mellomag (til dømes fleece eller ei komprimerbar dunjakke)
- **Varme og vasstette hanskar:** Vanntette og isolerende hanskar, eller ein kombinasjon av varme hanskar og vanntette overtrekksvottar.
- **Vanntett overtrekksbukse:** Ekstra vanntett bukse som skal brukast utanpå den vanlege bekledninga på beina.
- **Varm lue og buff**
- **NB!** Mørk årstid, sørg for batterier til hodelykt som varar minst 7t

Anbefalt ekstrautstyr:

- Staver
- Solbriller
- Solkrem
- Vanntett pakkpose
- Mygg-nett/spray

Det kan verte halden ein utstyrssjekk på tilfeldige utvalde eller alle deltakarar både før og under løpet.