

Lustrafjorden Inn

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

Lustrafjorden Inn

Fjell-terrengløp

Halvmaraton 22km

Ultra50 55km

Ultra100 104km

Velkommen til Luster og Lustrafjorden Inn.

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

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

Siste endringar:

2106: lagt ut gpx link til distansar. Endret chip-timing for HM

1606: korrigert avgangstider transport Buss

1206: endret til korrekt stravalink ultra50

2504: korrigert dist. Ultra100 til 104km

2504: lagt til hodelykt som oblig. Utstyr på ultra100

2504: korrigert oblig. førstehjelpsutstyr

Lustrafjorden Inn

Hovudsponsorar



Samarbeidspartnarar:



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 3. året dette løpet blir arrangert.

Det er lagt opp til fleire distanser å velje mellom for best mogleg deltaking etter evne. Den lengste distansen med startpunkt heilt ytterst i Lustrafjorden på Kaupanger er på om lag 104 km, med ca. 6000 høgdemeter og fire store fjellområde som skal forserast.

Innover fjorden er man blant anna oppom flotte utsiktspunkt som Store Haugmelen, Molden, Børesteinen og Fjøsnanosi. På stien er man og innom bydeperlene Solvorn, Luster og Skjolden.

Definitivt eit av Noregs vakraste men og tøffaste løp!

Initiativtakar for Lustrafjorden inn er Magne Kvalsøren. Saman med sin kone Ann Kristin Sperle har dei stifta ein ideell organisasjon «Luster Challenge» som i år er off. arrangør for Lustrafjorden Inn. Luster Challenge opererer etter ikkje-for-profit prinsippet.

Lustrafjorden Inn

Korleis kome seg til Luster:

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:

Distanse	km	Startsted	Start kl.	Mål	Strava	Garmin Connect	GPX fil
Halvmaraton	22km	Solvorn kai	10:01	Gaupne	Kart*	Link	Link
Ultra50	55 km	Kaupanger, Turrlijjerdet	06:00	Gaupne	Kart*	Link	Link
Ultra100	104 km	Kaupanger, Turrlijjerdet	Kl. 21 28/6 + Kl. 00:01 29/6	Skjolden	Kart*	Link	Link

***NB!** Stravakart er filtrert versjon + viser feil km og hm. Bruk Garmin eller gpx fil for best nøyaktigheit.

Registrering, påmelding og prisar :

<https://racetracker.no/events/2024/lustrafjorden-inn/>

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.
- 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 sjølvfølge 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.

Lustrafjorden Inn

- 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 eller er innom naturreservat. Meir info i racebrief.
- Søppel 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, turgårar 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

Startnummer og trackerutdeling vil føregå ved kvart startområde 30-10min. før start. 5 min. før start vil det vere ein kort racebrief, der alle deltakarar bør vere klar ved startstreken. Det vert og eit sekretariat ved Handlenteret Pyramiden i Gaupne Fredag ettermiddag. Her kan de og hente ut startnummer, informasjon, enkel servering og ein gode løpeprat.

Viktige kontaktar:

BRANN 110

Lustrafjorden Inn

POLITI 112

AMBULANSE/AMK 113

Legevakt Luster 116 117

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 halvmaraton verta merka der det ikkje er anna merking eller skilting.

For ultra50 og 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 og Ultra50 vil få utdelt sporingseinheiten av tryggleikshensyn. På halvmaraton 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 og matstasjon med enkel mat/drikke servering i Solvorn, Gaupne og Luster. Ved varmt vær vil det utplasserast eigne drikkestasjonar langs løypa.

Det er matbutikkar i Gaupne v/matstasjon, ope til kl20, Luster v/matstasjon ope til kl18 og Skjolden, ope til kl18.

Det er tillatt å motta support/mat utenfor matstasjonar.

Kvar deltakar vil få transport av ekstra bagasje, ein målbag som er tilgjengeleg i mål og "dropbag" for Ultra som vert tilgjengeleg på matstasjonen i Gaupne.

Transport

Det vert transport av deltakarar til starten på Kaupanger og Solvorn.

Anbefaler alle som kjem med bil å parkere der dei kjem i mål, so tilbyr me transport til start. (transport kr. 100,- pr stk.)

Alle tider er avganger, møt opp i god tid

Ultra100 28/6 tidleg start kl21)

19:00 Skjolden, Prix butikk

19:30 Gaupne , Pyramiden/Spar

20:00 Sogndal, Circle-K stasjon

Ultra100 (28/6 start kl 24)

22:00 Skjolden, Prix butikk

Lustrafjorden Inn

22:30 Gaupne , Pyramiden/Spar

23:00 Sogndal, Circle-K stasjon

Ultra50 (29/6, start kl 06)

04:30 Gaupne, Pyramiden/Spar

05:00 Sogndal, Circle K-stasjon

Halvmaraton (29/6, start kl 10)

08:25 Gaupne, Pyramiden/Spar

Premiering / Medaljar

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

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 lademoglegheit ved Pyramiden.

Det er dusjmoglegheit ved idrettshall 200m unna mål.

Skjolden, Fjordstova

Fjordstova, Fleirbrukshus på Skjolden rett ved mål har kafe, basseng, bibliotek og klatrevegg. Fjordstova har følgjande prisar: Dusj kr 30 per pers (ta med badekle og handduk) Dagspass dusj-badebasseng-badstu kr 60 Middag/mat frå kl 13-19 dagleg.

Fjordstova sel også dagspass i klatreveggen kr 50 (utan utstyr) og på styrkerommet kr 75, om det er nokon som har litt energi til overs :)

Lustrafjorden Inn

LØYPEBESKRIVELSE

Halvmaraton

Solvorn- Gaupne

Start Kl. 10:01

Distanse >22km

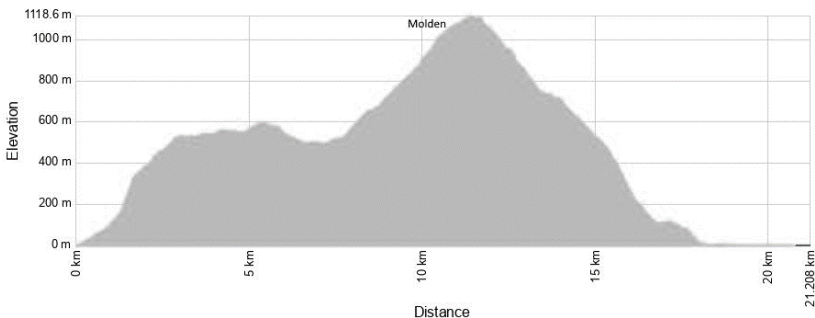
Stigning: ca. 1270hm

Sperretid: ingen

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

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

Høydeprofil:



created by GPSVisualizer.com

Beskrivelse: Frå kaien i Solvorn tek du vegen 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 høggre 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 Sviggapllassane. Over på sti 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.

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

Lustrafjorden Inn

Obligatorisk utstyr halvmaraton

- Ryggsekk eller løpevest
- Vind- og helst vannavvisende jakke
- Heildekkande beinklær
- Mobiltelefon
- Fløyte
- Drikke og behaldarar som til saman rommar minimum 1 liter.
- Enkelt fyrstehjelpsutstyr: plaster, sårvask, gnagsårplaster, kompresss/enkeltmannspakke
- Mat
- Betalingskort (ev. ved kjøp i butikk i Gaupne, Luster eller ved mål)
- Varmt mellom-lag for overkroppen
- Lue eller buff
- Egen kopp til bruk på matstasjon og ved mål

Anbefalt ekstrautstyr:

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

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

Lustrafjorden Inn

LØYPEBESKRIVELSE

Ultra50

Kaupanger – Gaupne

Start Kl. 0600

Distanse ca.55km

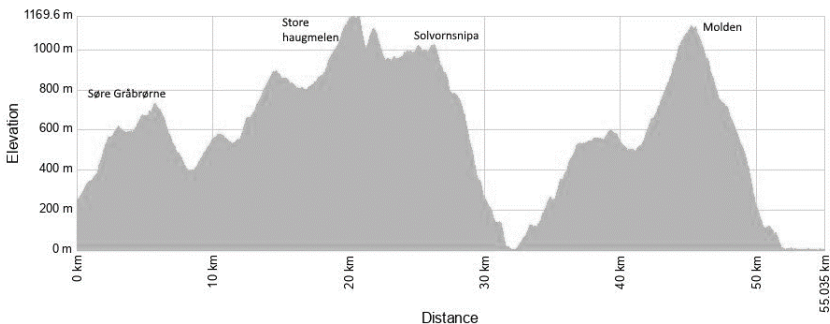
Stigning: ca. 3100hm

Sperretid: Solvorn kl. 14 Mål: ingen cutoff

Kartlink: <https://www.strava.com/routes/3239327020105306122>

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

Høydeprofil:



created by GPSvisualizer.com

Beskrivelse:

Oppmøte: Ta avkørsle 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 kryssast og følges skogsveggar. Over Amlatunnellen kan me sjå rett inn Lærdalsfjorden og Årdalsfjorden. Ved 580hm flater det ut og me føl skogsveg eit stykke før sti innover mot Kyndilstjørni. Løp

Lustrafjorden Inn

langsmed tjørnet på venstre side til utsiktspunktet. (me er ikkje oppom Gråbrørnepunktet lenger nord)

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

Fine skogsvegar til sti kryss som tek oss opp til stølen Hungerhaug. Her er det utplassert drikke (vatn/saft)

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 litt ned før man skjærer av mot Vetle Haugmelen. NB! GPS-sporet går her på framsida av haugmelen, men her er det opp til kvar enkelt om de vel bakom, framom eller oppom vetle haugmelen. De skal inn på ryggen bortover mot solvornsnipa.

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

Krevjande etappe. Ta med mykje drikke.

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

Solvorn – Gaupne 21km ca 1300hm stiging

Frå kaien i Solvorn tek du vegen 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 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 høgge 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 Marifjøra før eit par flate kilometer på vekselvis asfalt og grus (løp på utsiden av tunnelen) inn til mål ved handlesenteret Pyramiden i Gaupne. God mobildekning heile etappen.

Lustrafjorden Inn

Obligatorisk utstyr Ultra50

- Ryggsekk eller løpevest
- Vind- og vannavvisende jakke
- Heildekkande beinklær
- Hjelpemiddel til navigasjon: (f.eks håndholdt GPS-enhet, GPS-klokke, mobiltelefon) eller papirkart og kompass
- Mobiltelefon
- Fløyte
- Drikke og behaldarar som til saman rommar minimum 1 liter.
- fyrstehjelpsutstyr, plaster, sårvask, gnagsårplaster, kompresss/enkeltmannspakke
- Nødteppe (survival blanket)
- Mat
- Betalingskort (ev. ved kjøp i butikk i Gaupne, Luster eller ved mål)
- Varmt mellom-lag for overkroppen
- Lue eller buff
- Egen kopp til bruk på matstasjon og ved mål

Anbefalt ekstrautstyr:

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

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

Lustrafjorden Inn

Ultra100

Kaupanger – Skjolden

Start Kl. 00:00 natt til 29/06 alternativ tidleg start kl21:00 28/6

Distanse ca.104km

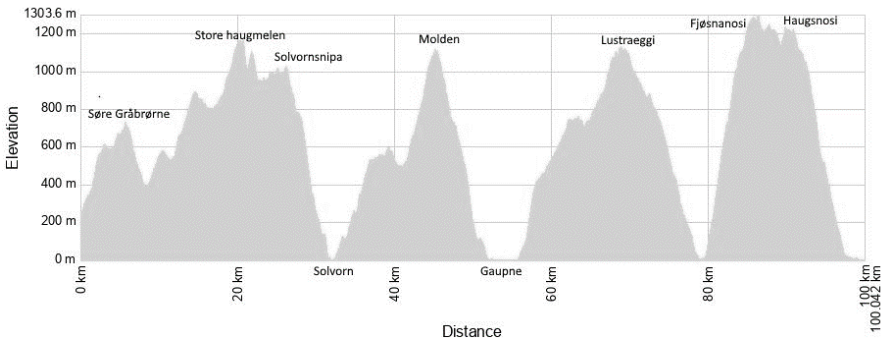
Stigning: ca. 6000hm

Sperretid: 1200 i Solvorn, 1500 i Gaupne, 1800 i Luster, 23:59 i Skjolden

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

(NB! Strava er filtrert versjon, bruk Garmin, 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. Over Amlatunnellen kan me sjå rett inn Lærdalsfjorden og Årdalsfjorden. Ved 580hm flater det ut og me føl skogsveg eit stykke før sti innover mot Kyndilstjørni. Løp

Lustrafjorden Inn

langsmed tjørnet på venstre side til utsiktspunktet. (me er ikkje oppom Gråbrørnepunktet lenger nord)

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

Fine skogsvegar til sti kryss som tek oss opp til stølen Hungerhaug. Her er det utplassert drikke (vatn/saft)

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 litt ned før man skjærer av mot Vetle Haugmelen. NB! GPS-sporet går her på framsida av haugmelen, men her er det opp til kvar enkelt om de vel bakom, framom eller oppom vetle haugmelen. De skal inn på ryggen bortover mot solvornsnipa.

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

Krevjande etappe. Ta med mykje drikke.

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

Solvorn – Gaupne 21km ca 1300hm stiging

Frå kaien i Solvorn tek du vegen 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 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 høgge som går til masten på toppen, ned til steinhytta og opp til varden.

Derifrå på gode stiar ned til Svolsete og Steinkveane. Bratt terrangsti 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.

God mobildekning heile etappen.

Lustrafjorden Inn

Gaupne - Luster ca 21km ca 1100hm stigning

Løp forbi rådhuset mot og følg Kvernelvi (engjadøla) oppover . Ta sti forbi Hanatjern opp til grusveg mot Engjadalen, følg veg til første store u- sving (judasvingen) ta av 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 opp til stølen Navarsete . Derifrå på dårleg DNT sti til Flatningane.

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 bøyer 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 bøyer 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 borestein, **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.

Lustrafjorden Inn

Herifrå er det bratt 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 til Skjolden Hotell.

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
- 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.
- Fyrstehjelpsutsyr, nødteppe (survival blanket), fløyte
- Mat
- Betalingskort (ev. ved kjøp i butikk i Gaupne, Luster eller ved mål)
- Varmt mellom-lag for overkroppen
- Lue eller buff
- Hanskar
- Egen kopp til bruk på matstasjon og ved mål

Anbefalt ekstrautstyr:

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

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