



MUSH Synnfjell 2026

Kjørermøte 05.01.26



Mush Synnfjell 2026

- Kjørermøte agenda – Musher meeting agenda
 - Roller og ansvarsområder - Roles and responsibilities
 - Parkering – Parking
 - Start
 - Løypeinfo – Trail info
 - Sjekkpunkt – Checkpoint
 - Obligatorisk utstyr
 - Info fra veterinærene
 - Premiesermoni
- Will be held in Norwegian, most info is written in both english and norwegian – please raise your hand or write in chat if something needs to be clarified in English.

Roller og kontaktinformasjon

- Løpsleder - Erik Øksnevad - 928 05 641
- Løypeansvarlig - Marius Roe Hagen – 901 69 741
- Parkering/start/målgang
 - Mikkel Johannessen - 988 65 175 og Petter Søderberg - 976 49 498
- Frivilligkoordinator under løpet Karoline Færevaaag - 456 88 242
- Løpsveterinærer
 - Sofie Nærlie (41209945) og Karoline Færevaaag - 456 88 242
- Sjekkpunktansvarlige
 - Linda Davidsen - 403 15 586 og Anne Hilde Taraldstad - 476 17 751
- Sekretariat/innsjekking Karin Wiik - 916 76 125
- Tidtaking Bård Axel Nilsson - 918 22
- LiveRace, resultatservice/tracking Eli Vogt Godager - 95 93 65 83
- Beredskapsansvarlig - løpsleder Erik Øksnevad - 928 05 641

TDer

- Eilert Hesthagen
951 21 118
- Bjørn Krystad
995 94 160

TD-aspiranter

- Viktoria Mack
- Helene Skeie

Følgende jury ble valgt

- Representant for kjørere
 - Per Olav Gausereide
- Vararepresentant for kjørere
 - Carina Marie Møll
- Løpsledelsen
 - Erik Øksnevad
- Vara frå løpsledelsen
 - Marius Hagen

Registrering/Registration

- Hva sjekkes? What wil be checked?
 - Fødselsdato/ Alder /Birth date/age
- Vaksinestatus /Vaccines
 - Ta med Pass/Vaksineboki ordnet form. /Bring passports/ vaccine books
- Hunder uten lesbar chip starter ikke. Kontrollér før ankomst. Dogs with unreadable chip wil not be allowed to start. Check before arriving.
- Ha helst chipliste og egenerklæring klart utfylt ved registreringen. Please have chip-list and self-declaration form filled and ready at registration.
- Egenerklæring og chipliste kan lastes ned fra <https://mushsynnfjell.no/v2/for-deltagere/deltagerinformasjon/43> / Above mentioned forms can be found at www.mushsynnfjell.no

Parkering

- Alle må være parkert senest før kl 09.00 lørdag 10.01.26.
/Everybody must be done with parking cars at the latest 09.00 saturday 10.01.26.
- Etter det begynner spann å kjøre ned til startområdet.
/After this teams wil start going from parking to start area.
- Følg anvisning av parkeringsvakter.
/Follow instructions from the volunteer parking attendants

Deltagere som parkerer på hundebilparkeringen etter 21.00, fredag kveld, må regne med å måtte flytte bilen lørdag morgen.

Dette pga

parkeringssystemet. /

Participants who park in the dog car parking after 21.00 on Friday evening should expect to have to move their vehicle on Saturday morning.

This is due to the parking system

Start-tider

- MUSH Synnfjell 200km – 10.00
- MUSH Synnfjell 120km – 11.00
- Synnfjell Rundt – kl. 12.00



Start - innkjøring til startområdet

- Innkjøring av spann fra parkeringsplass til startområdet begynner 1time før start i hver klasse.
- Du må selv komme deg fra parkeringsplass til startområde – Ha med handler-hjelp til dette!
- Det vil være noen få frivillige på startområde (!) som kan hjelpe til med å komme til anvist stolpe.
- **DU MÅ** si ifra på innsjekk om du trenger hjelp fra parkering til startområde fra snøskuter – og du MÅ da også ha HANDLER med. Det er ingen garanti at du får denne hjelpen, vi gjør så godt vi kan og vil prioritere de som trenger det mest.

Driving teams from the parking area to the start area will begin 1 hour before the start of each class.

You must make your own way from the parking area to the start area – please bring a handler to assist you.

There will be a small number of volunteers at the start area (!) who can help guide you to your assigned stake. YOU MUST inform us at check-in if you need assistance from the parking area to the start area by snowmobile, and you MUST also bring a HANDLER. There is no guarantee that this assistance will be available; we will do our best and will prioritize those who need it most.

Tracking/tidtaking

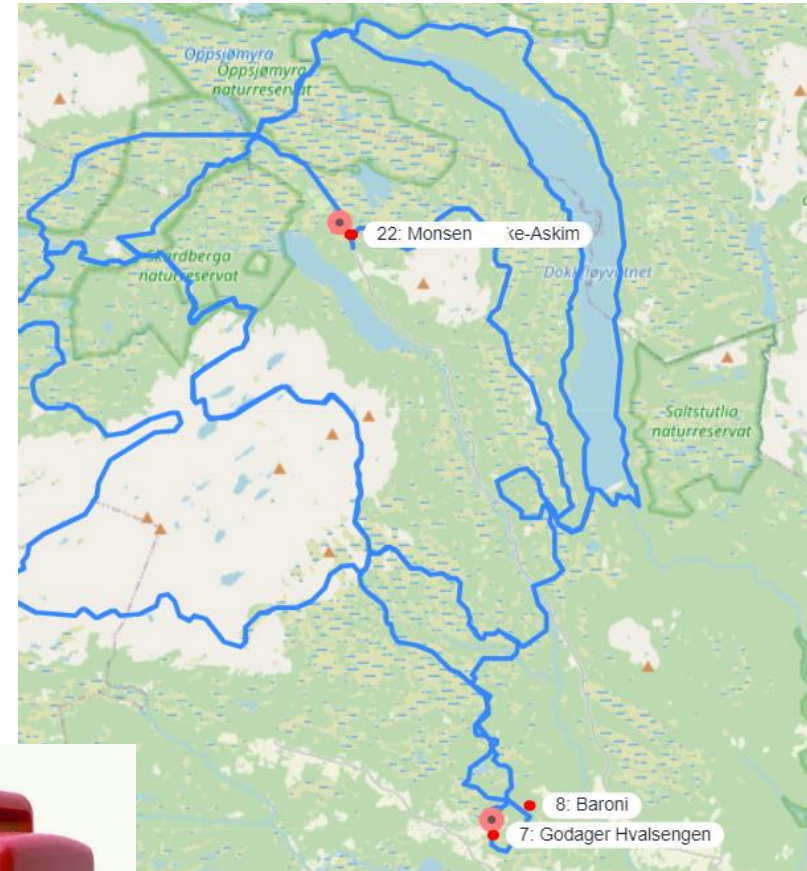
- Tracker utdeles påskrudd ved innsjekking.
- Nummerskiltlomme festes på sleden, på høyre side
- Det er deltakers ansvar å påse at tracker er på plass før sjekkpunktene forlates.
- Ikke innlevert GPS-tracker og futorial etter løpet kreves erstattet av deltaker med NOK. 3 000,-.

The tracker will be handed out switched on at check-in.

The race number pouch must be attached to the sled on the right-hand side.

It is the participant's responsibility to ensure that the tracker is in place before leaving the checkpoints.

Failure to return the GPS tracker and its case after the race will result in a replacement fee of NOK 3,000, payable by the participant.



Kun illustrasjon/Illustration only

Løypene/Trails

- Ingen veipasseringer. /No roadcrossings.

- GPX filer lastes ned her/Download GPX:

<https://mushsynnfjell.no/v2/for-deltagere/loypebeskrivelse/44>

- Når GPX-filene er lastet ned og inn på GPS-en blir retningen synlig.

Once the GPX files are downloaded and loaded onto the GPS, the direction becomes visible.

- LiveRace – tracking/kart - se

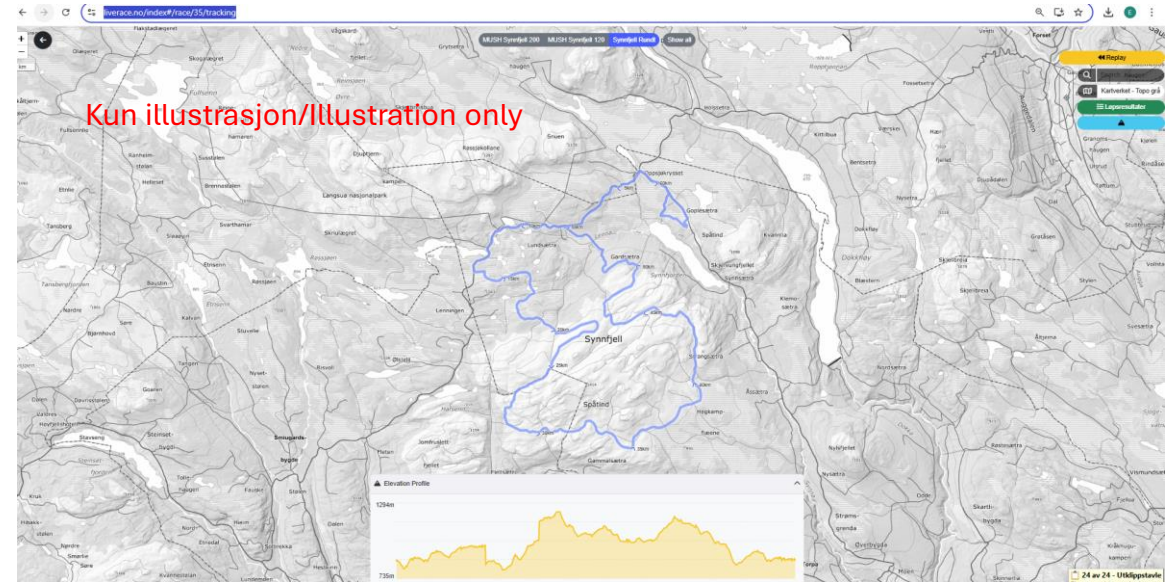
<https://liverace.no/index#/race/35/tracking>

- Her kan du se og gå gjennom løypa, også med høydeprofil.

- LiveRace – tracking/map - see

<https://liverace.no/index#/race/35/tracking>

- Here you can see and go through the trail, also with an elevation profile.

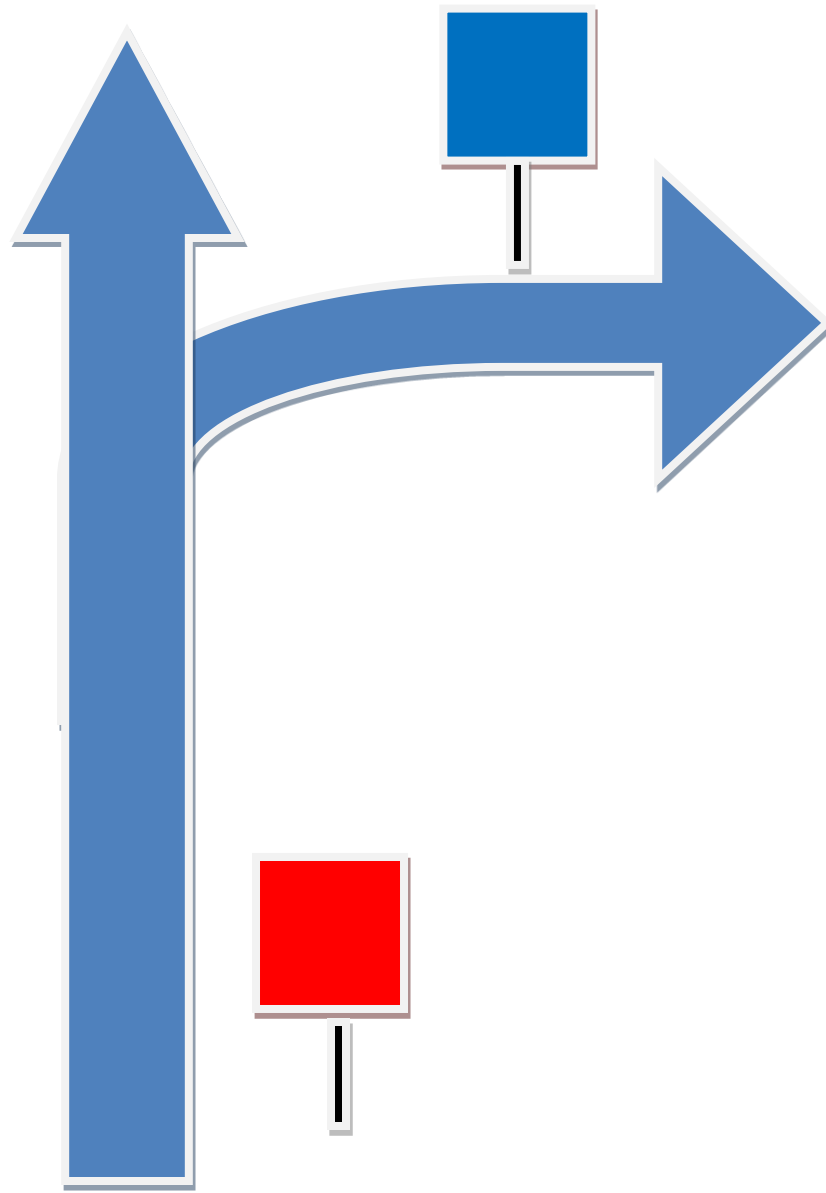


Følg skilting! Follow the signs!

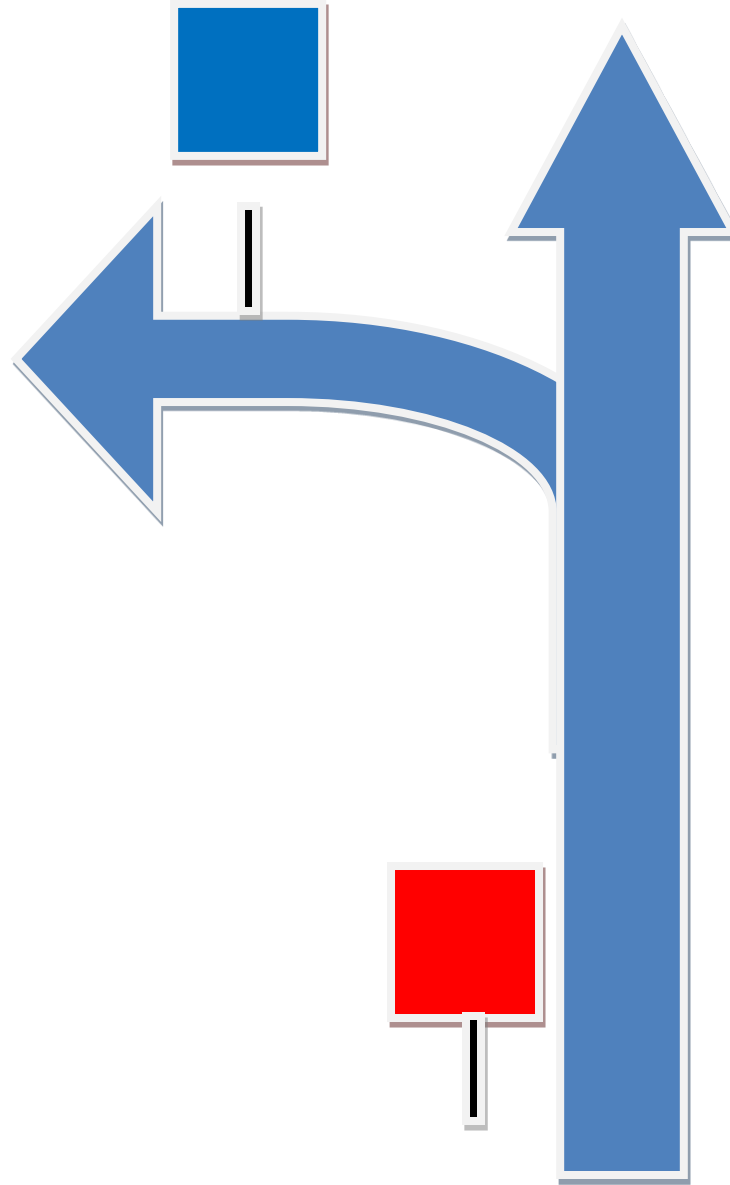
Skilt overstyrer GPS'en.
Endringer kan skje...

Signs "rules" GPS.
Changes may occur...

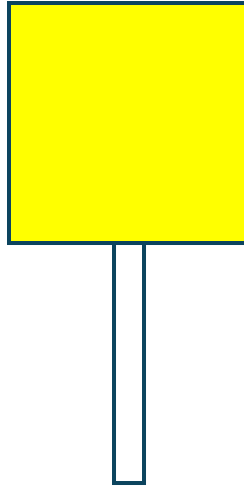
Skilting



Skilting



Skilting



Fare ! **Danger!**

- For eksempel veikryssing, skarp sving
- **For example roadcrossing, sharp turn**

Ser du velteede skilt.....

Do you see overturned signs.....

Meld frå til løypeansvarlig Marius Roe Hagen – 901 69 741

Report to trail manager Marius Roe Hagen – 901 69 741

Regler

- I forbindelse med innsjekking underskrives en egenerklæring om at du kjører på eget ansvar og følger de regler som er satt for løpet.
- Det er ikke lov å motta hjelp underveis, eller mellom sjekkpunktene.
- Hunder kan settes ut på sjekkpunkt og må hentes der av handler.
- **Halmen ryddes opp av kjører eller handler og plasseres på anvist sted på sjekkpunkt. Halm pakkes i sekk med knyting som deles ut på sjekkpunkt. Sekken MÅ knyttes.**
- **Kjører må også plukke opp møkk etter egen hund – kastes i restavfall**
- **Kjører må også etter beste evne skille avfall, halm og møkk når det ryddes på sjekkpunkt**
- Handler bringer depotsekk til sjekkpunktene.
- Det er ikke vann på sjekkpunktet. Handler kan bringe vann til sjekkpunkt og sette ved depotbag.
- Det er fellesstart ihht til starttidspunkt for hhv MUSH Synnfjell 200, MUSH Synnfjell 120 og Synnfjell Rundt.
- Ingen tidsbegrensning.

In connection with check-in, participants must sign a self-declaration confirming that they compete at their own risk and comply with the rules established for the race.

Receiving assistance during the race or between checkpoints is not permitted.

Dogs may be dropped at checkpoints and must be collected there by a handler.

Straw must be cleaned up by the driver or handler and placed in the designated area at the checkpoint. Straw must be packed in the bags provided at the checkpoint and tied securely. The bag **MUST** be tied.

The driver must also pick up feces from their own dogs and dispose of it in general waste.

When cleaning up at checkpoints, the driver must, to the best of their ability, separate waste, straw, and feces.

Handlers are responsible for bringing depot bags to the checkpoints.

There is no water available at the checkpoints. Handlers may bring water to the checkpoint and place it next to the depot bag.

There will be a mass start according to the scheduled start times for MUSH Synnfjell 200, MUSH Synnfjell 120, and Synnfjell Rundt.

No time limit.

Sjekkpunkt - Checkpoint

- **Hvile:**
200 km: CP1: 3 timer obligatorisk hvile. CP2: 5 timer obligatorisk hvile
120 km: CP1: 3 timer obligatorisk hvile
- **Halm:** Tilgjengelig på sjekkpunkt
- **Vann:** Må medbringes av spannet/handler til sjekkpunkt
- **Rydding:** Handlere kan rydde halm osv. – kjører har ansvar for at dette blir gjort (har du ikke handler, må du gjøre det selv). Avfall plasseres på anvist plass.
- **Ut-tid:** Ut-tid for hvert enkelt spann vil bli informert om, men det er kjørers eget ansvar å overholde obligatorisk hviletid. Dette er synlig og tydelig i LiveRace.
- **Toalett:** Det finnes toalett i nærheten av sjekkpunktet (oppe i veien).
- **Mat:** Det er inkludert ca. to wienerpølser per kjører, samt kaffe og saft.
- **Kiosk:** Det er også kiosk på sjekkpunktet hvor handlere, publikum osv. kan kjøpe enkel mat. Denne driftes av hotellet.
- **Rest:**
200 km: CP1: 3 hours mandatory rest. CP2: 5 hours mandatory rest
120 km: CP1: 3 hours mandatory rest
- **Straw:** Available at checkpoint
- **Water:** Must be brought by the team/handler to the checkpoint
- **Clean-up:** Handlers may clean up straw etc. – the musher is responsible for ensuring this is done (if you do not have a handler, you must do it yourself). Waste must be placed in designated areas.
- **Out-time:** The out-time for each team will be announced, but it is the driver's responsibility to comply with the mandatory rest period. This information is clearly visible in LiveRace.
- **Toilets:** Toilets are located close to the checkpoint (up the road).
- **Food:** Approximately two hot dogs per musher are provided (included), as well as coffee and saft.
- **Kiosk:** There is also a kiosk at the checkpoint where handlers, spectators, etc. can purchase simple food. This is operated by the hotel.

Begrunnelse for krav til rydding

- På grunn av pålegg fra Nordre Land kommune ift forurensning av Synnfjorden som drikkevannskilde, må vi være ekstra påpasselige med opprydding av søppel, møkk og halm.
- Halm skal i egne sekker og blir gjenbrukt – kast derfor søppel og evt matrester og avføring fra hunder i restavfall!
- Straw must be placed in designated bags and will be reused – therefore, please dispose of trash, any food waste, and dog feces in general waste only!



Rydd også rundt bilen!

1. Når spannet har startet løpet.
2. Før dere kjører hjem etter løpet.

Please also clean up around your vehicle!

- 1. After your team has started the race.**
- 2. Before you leave and drive home after the race.**



Antidoping

Alle utøvere er underlagt Norges Idrettsforbunds dopingregler./ All participants are under the Norwegian sports federations doping rules.

<https://www.antidoping.no/medisinsk/dopinglisten>

og hundene er underlagt IFSS antidoping regler/ The dogs are under IFSS anti-doping rules.

<https://blocontent.blob.core.windows.net/files/200000195/6748/2023/9/27/2023-prohibited-list-dogs.pdf>

Det betyr at alle utøvere kan bli testet av kontrollører fra Antidoping Norge./ This means that all participants can be tested by inspectors from Anti-doping Norway.

Og alle hunder kan bli testet av kontrollører fra NHF eller IFSS ./All dogs can be tested by inspectors from NHF.

Alle utøvere er selv ansvarlig på hva man tar selv eller gir hundene, selv om medikamentet er gitt av lege eller veterinær./ All participants are responsible of what they take themselves or give to their dogs, even if the medication are given to them by a doctor or veterinarian.

Målgang

- Målgang er på samme sted som start, i 2026 med en enklere innkjøring / Finish is at the same place as Start.

Obligatorisk utstyr

Obligatorisk utstyr gjelder for alle tre løp. Dette er løp som går i høyfjellet og været kan være skiftende, derfor er lista over obligatorisk utstyr den samme for begge distanser i MUSH Synnfjell og Synnfjell Rundt.

- Magnetisk kompass og kart over området, eller GPS med kart
- Snøspade
- Øks eller stor kniv
- Vintersovepose
- Vindsekk, isolert type eller telt
- Liggeunderlag, minst 0.5 x 1.2m
- Vannkoker som tar 0.5 l pr hund i spannet
- En forskål pr hund (som fortsatt er i spannet)
- Rødsprit minst 1 liter
- Fyrstikker
- Lysstav eller signalpenn (bæres i jakkelomme på kroppen.)
- Førstehjelpsutstyr.
- Hodelykt og batterier
- Ekstra bekledning (undertøy, sokker, bukse, jakke, fottøy)
- 4 ekstra sokker pr hund
- Nødproviant til kjører.
- Nødfor 0.5 kilo pr hund.

Mandatory equipment applies to all three races. These races take place in high mountain terrain where weather conditions can change rapidly; therefore, the list of mandatory equipment is the same for both distances in MUSH Synnfjell and Synnfjell Rundt.

Mandatory equipment:

- Magnetic compass and map of the area, or GPS with map
- Snow shovel
- Axe or large knife
- Winter sleeping bag
- Insulated bivouac bag or tent
- Sleeping pad, minimum size 0.5 x 1.2 m
- Cooker with capacity to boil 0.5 litres of water per dog in the team
- One food bowl per dog (still in the team)
- Methyated spirits, minimum 1 litre
- Matches
- Glow stick or signal pen (must be carried in a jacket pocket on your person)
- First aid kit
- Headlamp and spare batteries
- Extra clothing (base layer, socks, trousers, jacket, footwear)
- 4 spare booties per dog
- Emergency food for the driver
- Emergency dog food: 0.5 kg per dog

Info fra løpsveterinær

- Veterinærer:
 - Karoline Færevaaag 456 88 242
 - Sofie Nærlie 41209945
- Veterinærstudenter:
 - Emmi Alette Danielsen
 - Ayla Juveli
- Ingen obligatorisk veterinærsekk i utgangspunktet. / No obligatory check
- Regler er regler / Rules are the rules – no lame dogs in the team. Its the dog musher that is responsible for their dogs, we are here to help!
- Bruk oss 😊 / We are here to help!
- Oppfordrer til at hunder som skal taes ut bør sjekkes av veterinær. /Not mandatory but reccomend dropped dogs to get a vet-check.
- Veterinærene vil være på sjekkpunkt og er tilgjengelig for å hjelpe med vurderinger. /We will be present at check point most of the time, but call if you dont find us!

Premieseremoni

- Premieutdeling tidspunkt – 2 timer etter første kjører kommer inn i hver klasse.
- Premier og uttrekkspremier – må hentes før kl 14.00 på søndag 11.01.26.
- Prize ceremony time – 2 hours after the first musher finishes in each class.
- Prizes and raffle prizes must be collected before 14.00 on Sunday, 11 January 2026.



Vær greie med hverandre!
Be nice to each other!

Vær ekstra obs ved passeringer!
Be extra careful when passing!

Utvís god sportsånd!
Show good sportsmanship!

God tur!
Have a nice race!

Takk til alle frivillige/Thanks to all volunteers

- Jønsberg VGS
- Oslomarka Trekkhundklubb
- Medvandrerne
- Og alle andre frivillige



Innlandet
fylkeskommune

