

## BUM 26/5 2018

### Anmälan

Sker på SOK Knallens hemsida.

<http://sok-knallen.se/arrangemang/boras-ultramarathon/anmalan/>

### Anmälningsavgift

88KM – 700:-

48Km – 400:-

### Bansträckning

Den följer Vildmarksleden och Sjuhäradsledens sträckning hela vägen från Skatås till Borås och är tydligt uppmärkt.

Vi springer genom naturreservat och passerar människor som valt att bo avsides, vi respekterar det och visar hänsyn till människor och natur.

Nedskräpning är absolut förbjudet och leder till diskvalificering.

Är det lätt att hitta?

Ja det är det, leden är tydligt uppmärkt och har du inte sett en orange markering inom någon minuts mellanrum så har du sprungit fel.

Vi kommer att snitsla extra där det behövs, till exempel på Rya åsar.

Det är dock varje deltagares skyldighet att ha koll på bansträckningen.

*Dessa skall du hålla utkik efter*



### Buss

Vi kommer att erbjuda buss från Borås till starten i Skatås för självkostnadspris.

## Höjdprofil

Ca 1700 höjdmeter på 88KM och ca 900 höjdmeter på 48KM



## ITRA

BUM 88Km ger 4 poäng.

## Kartor

Skatås till Hindås

<http://vildmarksleden.eu/kartor/>

Hindås till Borås, karta 1-5

<https://www.boras.se/upplevaochgora/friluftsliv/sparochvandringsleder/sjuharadsleden.4.2fc6d0e915aebb56b3375604.html>

GPX Fil

<https://www.dropbox.com/s/gufcuibukoy2af9/BUM88.gpx?dl=0>

## Kontroller

5 st för 88KM och 2 st för 48KM.

Det kommer finnas möjlighet att fylla på vatten i vätskebälten/ryggor vid varje kontroll.

Chips, godis, cola, sportdryck, mackor, saltgurka mm. allt som man förväntar sig finnas på ett ultralopp kommer att finnas på kontrollerna.

Vi prickar även av alla deltagare vid respektive kontroll och det är löparens ansvar att säkerställa att man har blivit avprickad.

## Maxtider

Målet stänger kl 23.00 så det innebär en maxtid som är 15 timmar på 88KM och 10 timmar på 48KM.

## Målet

Kypegården i borås där vi har tillgång till omklädning, dusch, bastu och även bad i anknytning till bastun.  
<https://www.boras.se/upplevaochgora/friluftsliv/friluftsgardar/kypegardensfriluftsgard.4.3a190f22158fdcf7b0ceaaaa.html>



## Nummerlappar

Hämtas senast 30 minuter innan start.

## Priser

Kontantvinster enligt följande.

Dam och herre på 88KM enligt följande

1:a 3000:-

2:a 2000:-

3:a 1000:-

Snabbaste dam och herre på 48KM

2000:-

Varupriser från våra sponsorer till 2:an och 3:an

Top 3 skall på begäran kunna visa upp en GPX fil för att säkerställa att dom har sprungit rätt.

Alla får såklart en snygg medalj att skryta med och har man valt att springa 88Km så får man en snygg finisher tröja också när man kommer i mål!

## Sjukvård

Sjukvårdare kommer finnas vid målet.

Det är varje deltagares skyldighet att hjälpa en annan deltagare i nöd.

## Starttider

88KM – Skatås kl 08.00

48KM – Hindås kl 13.00

## Tidtagning

Manuell tidtagning.

### **Tävlingsledning**

Tävlingsledare är Daniel Assarsjö och arrangörsklubb är SOK Knallen.

### **Utrustning**

Vätskeryggsäck eller vätskebälte är bra att ha då det är ca 15 km mellan varje kontroll.

Mobiltelefon är ett krav då man skall kunna meddela tävlingsledningen ifall man bryter.

Jag har själv alltid sprungit i vanliga löparskor och det har funkat bra. Om det är väldigt blött så kan terrängskor vara ett bra alternativ.

### **Väskor**

Om du startar i **Skatås** så har du möjlighet att lämna 2 väskor.

En är en dropbag som du har tillgång till i Hindås och den andra åker till målet i Borås.

Start i **Hindås** så kan du lämna en väska som transporteras till målet i Borås.

### **Återbetalning**

Startplatser återbetalas inte men det går bra att sälja/överlåta dom senast 1/5.

Hör av er till tävlingsledningen så ordnas namnbyte.