

BUM 50 MILES

SOK Knallen bjuder in till Borås Ultra Marathon 50 miles

Lördagen den 19 maj 2012.

(uppdaterad 2011-12-08)

Ett 80 km långt ultraterränglopp på Vildmarksleden och Knalleleden.

Start: Klockan 08,00 från Skatås Motionsanläggning i Göteborg.

Mål: I Borås, och PTHuset på Landalavägen 1.

Banan: En härlig terrängbana med underlag av grusväg, stig, lite asfalt och vissa delar med rötter och stenar, samt en del stigningar som skall besegras. Vid mycket regnande blir det även att par blöta passager.

Hitta rätt: Vi skall förbättra de orangemålade markeringarna som nu markerar banan så bra vi kan, men rekommenderar er att ha med kartkopior på banan. Ansvaret för att hitta rätt ligger på varje enskild tävlande.

Support: Varje tävlande är i grunden självförsörjande, men det kommer att finnas ett rikt utbud med vätska, kaffe, godis och ”mat” vid de fyra kontrollerna:

- Kontroll 1 (17km): Vatten, sportdryck, cola, kaffe, tunnbrödrullar, godis och chips.
- Kontroll 2 (33km): Vatten, sportdryck, cola, kaffe, ”mat”, godis och chips.
- Kontroll 3 (46km): Vatten, sportdryck, cola, kaffe, tunnbrödrullar, wienerbröd, godis och chips.
- Kontroll 4 (63km): Vatten, sportdryck, cola, kaffe, korv med bröd, godis och chips.

Drop bag: Varje tävlande har möjlighet att lämna in två Drop Bags, på 10 liter styck, som därefter lämnas ut vid kontroll 2 (33km) och 4 (63km). Märk dem tydligt med 2 eller 4. Naturligtvis tar vi även emot ”målväskor” så du har något att byta om till efter loppet.

Utrustning: Alla tävlande skall ha med karta (eller liknande) över banan, mobiltelefon med tävlingsledningens mobilnummer inlagt, samt vätska och energi som räcker för sträckorna mellan kontrollerna.

Nummerlapp: Varje tävlande får en nummerlapp som skall bäras synligt på framsidan av kroppen, med eventuell reklam synlig.

”Reptider”: *Detta är något som är under diskussion.*

Säkerhet: Alla tävlande är skyldiga att hjälpa medtävlare i nöd.

Nedskräpning: Naturligtvis tar du med allt skräp och kastar det vid kontrollerna.

Mål: Vid målet finns dusch, bastu och mat. (allt ingår i anmälningsavgiften)

Bryta: Om du mot förmodan vill bryta loppet hjälper vi till i den mån vi kan, huvudregeln är att man själv tar ansvar för sin transport tillbaka till civilisationen.

Transport: Buss från Borås till starten i Skatås avgår ca 06,30 på morgonen, i vår regi, och kostar 100 kronor. Efter loppet går det bussar från Borås till Göteborg var 30 minut, denna betalar du själv.

Kostnad: För loppet BUM 50 miles betalar du 350 kronor, plus eventuell buss till starten för 100 kronor. (anmälan + buss = 450 kronor)

Anmälan: Öppnar den 19 januari 2012.

Tävlingsledare: Peter Karlsson

BUM 47 km

SOK Knallen bjuder in till Borås Ultra Marathon 47 km

Lördagen den 19 maj 2012.

(uppdaterad 2011-12-08)

Ett 47 km långt ultraterränglopp på Knalleleden.

Start: Klockan 12,00 från Hindås/Hindåsgården.

Mål: I Borås, och PTHuset på Landalavägen 1.

Banan: En härlig terrängbana med underlag av grusväg, stig, lite asfalt och vissa delar med rötter och stenar, samt en del stigningar som skall besegras. Vid mycket regnande blir det även att par blöta passager.

Hitta rätt: Vi skall förbättra de orangemålade markeringarna som nu markerar banan så bra vi kan, men rekommenderar er att ha med kartkopior på banan. Ansvaret för att hitta rätt ligger på varje enskild tävlande.

Support: Varje tävlande är i grunden självförsörjande, men det kommer att finnas ett rikt utbud med vätska, kaffe, godis och ”mat” vid de fyra kontrollerna:

- Kontroll 1 (3) (13km): Vatten, sportdryck, cola, kaffe, tunnbrödrullar, wienerbröd, godis och chips.
- Kontroll 2 (4) (30km): Vatten, sportdryck, cola, kaffe, korv med bröd, godis och chips.

Drop bag: Varje tävlande har möjlighet att lämna in en Drop Bag, på 10 liter, som därefter lämnas ut vid kontroll 2 (4) 30 km. Märk den tydligt med 4. Naturligtvis tar vi även emot ”målväskor” så du har något att byta om till efter loppet.

Utrustning: Alla tävlande skall ha med karta (eller liknande) över banan, mobiltelefon med tävlingsledningens mobilnummer inlagt, samt vätska och energi som räcker för sträckorna mellan kontrollerna.

Nummerlapp: Varje tävlande får en nummerlapp som skall bäras synligt på framsidan av kroppen, med eventuell reklam synlig.

”Reptider”: *Detta är något som är under diskussion.*

Säkerhet: Alla tävlande är skyldiga att hjälpa medtävlare i nöd.

Nedskräpning: Naturligtvis tar du med allt skräp och kastar det vid kontrollerna.

Mål: Vid målet finns dusch, bastu och mat. (allt ingår i anmälningsavgiften)

Bryta: Om du mot förmodan vill bryta loppet hjälper vi till i den mån vi kan, huvudregeln är att man själv tar ansvar för sin transport tillbaka till civilisationen.

Transport:

- Från Borås Centralstation till Hindås Station åker du 10,18 och är framme 10,50. Kostnaden är 85 kronor.
- Från Göteborgs Centralstation till Hindås Station åker du 10,32 och är framme 11,02. Kostnaden är 67 kronor.
- Efter loppet går det bussar från Borås till Göteborg var 30 minut, denna betalar du själv.

Kostnad: För loppet BUM 47 km betalar du 250 kronor. Transporten till starten betalar du direkt till transportören.

Anmälan: Öppnar den 19 januari 2012.

Tävlingsledare: Peter Karlsson