

BUM 23/5 2020

Anmälan

Sker på SOK Knallens hemsida.

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

Anmälningsavgift

88KM – 800:-

48Km – 500:-

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. Snitslar från Craft skall ni följa.

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.

Kostnaden är 100:- per person och betalas med swish 123 671 50 49. Märk betalningen med Buss BUM

Bussen går från Kype (målet) 06.30 på lördag morgon och tar vägen via resecentrum.

Höjdprofil

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



ITRA

BUM 88Km ger 3 poäng och är kvalificeringslopp till UTMB

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>

Kontroller

7 st för 88KM och 4 st för 48KM.

I år så har vi 2st extrakontroller från Hindås – Borås med enbart vätska.

Det kommer finnas möjlighet att fylla på vatten i vätskebalten/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.

Kontrollerna är följande:

Härkeshult	17km
Härskogen	28km
Hindås	40km (Start för 48km)
Töllsjövägen	52km
Gesebolsvägen	61km (Enbart vatten)
Nordtorp	73km
Hestrastugan	81km (Enbart vatten)

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 omklädningsrum, dusch, bastu och även bad i anslutning till bastun.
<https://www.boras.se/upplevaochgora/friluftsliv/friluftsgardar/kypegardensfriluftsgard.4.3a190f22158fdcf7b0ceaaaa.html>



Nummerlappar

Hämtas senast 30 minuter innan start.

Reptider

Vi drar "repet" kl 15.00 i Hindås och 20.00 i kontrollen på Nordtorp.

Sjukvård

Sjukvårdare kommer finnas vid målet.

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

Sportdryck

Sportdrycken som serveras vid kontrollerna är från **Umara**

Starttider

88KM – Skatås kl 08.00

Skatåsvägen 25, 416 55 Göteborg

Telefonnummer till tävlingsledaren är 0736-663737

Utrustning

Vätskeryggsäck eller vätskebalte är bra att ha då det är upp till ca 15 km mellan vissa kontroller.

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.

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

Ni märker själva upp era väskor med namn och SOK Knallen ansvara inte för några värdesaker.

Återbetalning

Startplatser återbetalas inte men det går bra att sälja/överlåta dom senast 15/5.

Hör av er till tävlingsledningen så ordnas namnbyte.