



# BUM

Borås Ultra Maraton 2021

## PM

<b>Datum:</b>	2021-09-18	
<b>Anmälan:</b>	<a href="https://www.mittlopp.se/Anmalan/Arrangemangsgrupp/RPDR0YGQRYTQYRJWLY">https://www.mittlopp.se/Anmalan/Arrangemangsgrupp/RPDR0YGQRYTQYRJWLY</a>	
<b>Avgift:</b>	88 KM	800KR
	48KM	500 KR
<b>Tider:</b>	Start	88km Skatås, Göteborg kl.08.00
	Start	48km Hindås kl.13.00
	Mål	Kypésjön, Borås, Stänger kl. 23.00
<b>ITRA:</b>	88 KM	3 poäng

### 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.



### Buss

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

Kostnaden är 100 kr per person och betalas med Swish 123 671 50 49. Märk betalningen med Buss BUM

Bussen går från Borås Resecentrum kl. 06.00 på lördag morgon.

Vänligen betala före du stiger på bussen, men det går bra att betala på bussen (Busschauffören har en Swish kod).

OBS! Vi har ingen buss som går till Hindås, ni som skall starta där kan ta kollektivtrafiken via tåg (Västtrafik, SJ).

## Höjdprofil

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



## Kartor

Skatås till Hindås

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

Hindås till Borås, karta 1-5

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

## GPX filer

Kan laddas ned på SOK Knallen hemsida på nedan länk:

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

## Kontroller

Det finns totalt 7st kontroller för 88KM och totalt 4st 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 (under tiden kontrollen är öppen) 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)



SOK Knallen, Borås

Version 1.1

## Maxtider

Eftersom målet stänger kl. 23.00 så innebär det en maxtid på 15 timmar för 88KM och 10 timmar för 48KM.

<https://www.boras.se/upplevaochgora/friluftsliv/friluftsgardar/kypegardensfriluftsgard.4.3a190f22158fdcf7b0ceaaaa.html>

## Målet

Målet är vid Kypégården i Borås där vi har tillgång till omklädning, dusch, bastu och även bad i anknnytning till bastun.

## Restriktioner i omklädningsrummet

I år gäller speciella restriktioner p.g.a. pandemin, där det får max vara 4st samtidiga deltagare per omklädningsrum. Det finns ett omklädningsrum för Herr och ett för Dam.

<https://www.boras.se/upplevaochgora/friluftsliv/friluftsgardar/kypegardensfriluftsgard.4.3a190f22158fdcf7b0ceaaaa.html>



## Nummerlappar

Hämtas senast 30 minuter innan start.

## Väskinlämning

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 ansvarar inte för några värdesaker.

## Reptider

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

## Sportdryck

Sportdrycken som serveras vid kontrollerna är från Umara

## Utrustning

Vätskeryggsäck eller vätskebalte är bra att ha då det är upp till ca 15 km mellan vissa kontroller. Det går bra att springa i vanliga löparskor. Om det är väldigt blött så kan terrängskor vara ett bra alternativ. För din egen säkerhet rekommenderar vi att ta med en pannlampa, foliefilt och reflex/reflexväst.

## Krav på utrustning och skyldigheter vid en nödsituation

Mobiltelefon är ett krav då man skall kunna meddela tävlingsledningen i det fall man bryter. Det är alltid bra att ha med sig plåster och våtservetter i det fall man skadar sig. Det är alla löparens skyldighet att hjälpa andra deltagare i nöd.

## Sjukvård

Sjukvårdare kommer att finnas vid målet.



SOK Knallen, Borås  
Version 1.1

## Återbetalning

Återbetalning av startavgiften är inte längre möjlig. Det går däremot bra att säga din startplats på [Mittlopp.se](http://Mittlopp.se).

## Tävlingsledning

I SOK Knallens tävlingsledning består av Camilla Nordin, Torbjörn Svensson, Lars Karlsson och Björn Trollsfjord. Samtliga i tävlingsledningen kommer att finnas ute längs banan under loppet men på lite olika platser.

Vid behov att kontakta tävlingsledningen under loppet, så ringer ni: **0708-48 88 13 (Camilla Nordin)**.



## Samarbetspartners



fotriktigt *flyttbilen.se*



## Sponsor av priser

Wato

MOONVALLEY



BERGSPRING



SOK Knallen, Borås  
Version 1.1