



BUM

Borås Ultra Maraton 2023

PM

Datum:	2023-05-27	
Anmälan:	https://www.mittlopp.se/Anmalan/Arrangemangsgrupp/RPDROYGQRYTQYRJWLY	
Avgift:	88 KM	800KR
	48KM	500 KR
Tider:	Start	88km Skatås, Göteborg kl.08.00
	Start	48km Hindås kl.13.00
	Mål	Kypésjön, Borås, Stänger kl. 23.00
ITRA:	88 km	2 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, djur 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 (se bild nedan) 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.



Transport/Skjuts

Finns det behov av skjuts från Borås till starten i Skatås, till ett självkostnadspris?

Om intresse finns så maila: info@sok-knallen.se senast den 19 maj.

Transporten kommer isåfall att utgå från Borås Resecentrum kl. 06.00 på lördag morgon.

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 4st för 48KM.

I år så har vi 2 st extrakontroller från Hindås – Borås med enbart vatten, Gesebolsvägen och Hestrastugan.

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

Det erbjuds också chips, godis, cola, sportdryck, mackor, saltgurka mm.

Vi prickar även av alla deltagare vid respektive kontroll (under tiden kontrollen är öppen)

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 omklädningsrum, dusch, bastu och även bad i anknäring till bastun.



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. 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.

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 om 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.

Tävlingsledning

SOK Knallens tävlingsledning består av Björn Trollsfjord, Helen Simonen och Torbjörn Svensson. Samtliga i tävlingsledningen kommer att finnas ute längs banan.

Vid behov att kontakta tävlingsledningen under loppet, så ringer ni:

Björn Trollsfjord: 0702 12 00 37

Helen Simonen: 0723 81 60 33 (sjukvård)

Torbjörn Svensson: 0703 15 26 70



Samarbetspartners



fotriktigt
flyttbilen.se



Sponsor av priser

Wato



SOK Knallen, Borås
Version 1.1