



# BUM

Borås Ultra Maraton 2024

## PM

<b>Datum:</b>	2024-05-25	
<b>Anmälan:</b>	<a href="https://www.mittlopp.se/Anmalan/Arrangemangsgrupp/RPDROYGQRYTQYRJWLY">https://www.mittlopp.se/Anmalan/Arrangemangsgrupp/RPDROYGQRYTQYRJWLY</a> Anmälan stänger den 19 maj kl 24:00	
<b>Avgift:</b>	91KM	800 KR
	50KM	500 KR
	18 KM	300 KR
<b>Tider:</b>	Start	91KM Skatås, Göteborg kl.08.00 Skatåsvägen 25, 416 55 Göteborg
	Start	50KM Hindås kl.13.00 Ivar Bergensväg 2, 438 54 Hindås
	Start	18KM Nordtorp kl. 16:00 Nordtorp SOK Stuga, 518 90 Sandared
	Mål	Kypesjön, Borås, Stänger kl. 23.00
<b>ITRA:</b>	91KM	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 avsidet, 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.



## Höjdprofil

Ca 1700 höjdmeter på 91KM, ca 900 höjdmeter på 50KM och ca 330 höjdmeter på 18KM.



## Kartor

Skatås till Hindås

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

Hindås och Nordorp till Borås etapper 1-5

[Sjuhäradsleden - Borås Stad \(boras.se\)](http://sjuhäradsleden-boras.se)

## GPX filer

Kan laddas ned på SOK Knallen hemsida på länken här nedan:

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

## Kontroller

Det finns totalt 7st kontroller för 91KM och 4st för 50KM, varav 2 är med enbart vatten (se nedan).

Det finnas möjlighet att fylla på vatten i vätskebalten/ryggsäckar vid varje kontroll.

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

Alla deltagare prickas av vid respektive bemannad kontroll (under tiden kontrollen är öppen)

**Det är löparens ansvar att säkerställa att man har blivit avprickad, bär din nummerlapp väl synlig på bröstet eller benet.**

Kontrollerna är följande och är bemannade av våra funktionärer som bär gula västar:

- Härkeshult 17km
- Härskogen 28km
- Hindås 40km (Start för 50 KM)
- Töllsjövägen 52km
- Gesebolsvägen 61km (Enbart vatten)
- Nordtorp 73km (Start för 18 KM)
- Hestrastugan 81km (Enbart vatten)



SOK Knallen, Borås

Version 1.1

## Maxtider

Målet stänger kl. 23.00 vilket innebär en maxtid på 15 timmar för 91KM, 10 timmar för 50KM och 7 timmar för 18KM.

## Målet

Målet är vid Kypegården i Borås där du har tillgång till omklädning, dusch, bastu och även bad i anknypning till bastun. I samband med din målgång bjuder vi på något att äta och dricka.

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



## Nummerlappar

Hämtas senast 30 minuter innan start vid din startpunkt.

## Väskinlämning/dropbag

Om du startar i Skatås så har du möjlighet att lämna två väskor. En är en väska som du har tillgång till i Hindås och den andra åker till målet i Borås. Startar du i Hindås och Nordtorp så kan du lämna en väska som transporteras till målet i Borås. Du märker själv upp dina väskor med namn, har du två väskor så märk vart de ska, Hindås eller Borås/mål. 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

En fulladdad mobiltelefon är ett krav då man skall kunna komma i kontakt med tävlingsledningen i det fall man bryter, eller av annan anledning skulle behöva hjälp.

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.



SOK Knallen, Borås  
Version 1.1

## Återbetalning

Återbetalning av startavgiften är inte längre möjlig.

## Tävlingsledning

SOK Knallens tävlingsledning består av Björn Trollsfjord, Lars Karlsson och Torbjörn Svensson.

Samtliga i tävlingsledningen kommer att finnas ute längs banan under hela dagen.

Tänk på att programmera in nedanstående mobilnr i din fulladdade mobil.

**Björn Trollsfjord: 0702 12 00 37**

**Lars Karlsson: 0709 66 46 92**

**Torbjörn Svensson: 0703 15 26 70**



## Samarbetspartners



*fotriktigt*



SOK Knallen, Borås

Version 1.1