

PM - SÖRMLAND ULTRA MARATHON 2022-10-08

INNAN DU STARTAR

Deltagande i Sörmland Ultra Marathon sker på egen risk. Vi avråder från start om det finns sjukdomssymptom. Vi ber dig känna efter ordentligt om du är fullt frisk och inte har några medicinska hinder för att starta.

START-MÅL

Starten är belägen vid Markuskyrkan i Björkhagen och målet är beläget vid Rudan Center i Haninge.

NUMMERLAPPSUTDELNING

I samband med avprickning delas nummerlappen och tidtagningsschipet ut. Det kommer vara öppet från ca 08:00

EFTERANMÄLAN

I mån av plats kan det ske en viss efteranmälan på plats. Vi har ca 17 platser kvar
Dock mot en avgift på 600kr Swish

OMKLÄDNING FÖRE START

Omklädning sker i Björkhagens skola (gymnastiksalen) den **öppnar 08:30**. Väskan med kläder märks med tejp/tusch som finns vid bordet intill släpet där väskan ska lämnas in. Bär väskan själv till släpet. Om värdesaker ska lämnas in, så ha dem i en liten påse som du märker. Väskan får du utlämnad efter målgång.

START

Sörmland Ultra Marathon startar kl 10:00. Banan är ca 50 km och har 5 st. vätskekontroller där vi serverar vatten, sportdryck, bullar, bananer och gurka. Det finns också 2 st. obemannade vätskekontroller som arrangören ej kontrollerar. En är vid naturkällan efter ca 7 km (där man kan fylla flaskan) och en är vid Tyresta by efter ca 37 km. Där finns dricksvatten på deras besökstoilet.

BANAN

Banan är tuff med en hel del backar och stundtals svår terräng med stenar, gropar och rötter. Den innehåller passager genom områden som vid regn kan vara mycket hala, så var försiktig vid passering av spänger och berghällar.

Vi kommer även i år att testa en lite annan väg innan första bron vid 5 km så att banan skall bli mer mot 50 km, så var lite uppmärksam på de första km innan ni kommer ut på själva leden. Det kommer vara lite mer stig och något kortare grusväg i början, svänger höger just innan golfklubben.

Nytt från 2021 var att efter tunneln under Älta/ Hellasvägen då brukar vi springa igenom Äventyrsbanan men i år så kommer vi springa mer rakt fram, det kommer att finnas snitslar som visar vart och möjligen även i vägvisare, men var lite extra uppmärksam ni som sprungit förut

Det kommer även vara ytterligare 2st banändringar som gäller endast i år.

1: vid Tyresta by så får vi inte springa in direkt i skogen då det pågår barnaktivitet där. Vi springer istället rakt igenom byn och ut på cykel/gångbanan som går mot Handen, efter ca 1km så går vi återigen in i skogen och på leden, bifogar en (dålig) kartskiss.

2: Järnvägsbron just innan Rudan och den avslutande rundan är riven och skall byggas upp igen, klart nästa år. Där kommer vi att i år springa runtoch åt andra hållet. Efter vägtunneln under Nynäsvägen (ej motorvägen) där skall ni springa rakt fram efter cykel/gångbanan, sedan höger till en grus stig under järnvägen till bilvägen som går in mot Rudan sedan följer ni den till sista kontrollen. Var uppmärksam efter första vägtunneln så ni INTE tar 180 gr höger upp mot OK/Q8 macken, det är skylat och snitslat. Karta finns med här nedan

Det går att skriva ut en karta på hemsidan Det finns ingen gps-spår på årets bana då vi har dessa ändringar

Service utefter banan

Det kommer finnas 5 st vätskedepåer utefter banan där det serveras vatten, sportdryck (Umara), bananer, giffles, saltgurka, jordnötter, choklad,

MÅL

Efter målgång får du **en buff** (eller funktions t-shirt, vi fortsätter dela ut de t-shirtar från föregående år som finns kvar för de som vill ha) samt en medalj. Vid målet så finns det duschar och bastu. Det bjuds på kaffe och en smörgås efter målgång. Prisutdelning sker till de 3 främsta i dam- resp. herrklassen. Förste dam och herre till Brakmaren (25km) som sedan fullföljer loppet får dessutom ett kontantpris på 300 kr. Då vi i år har en delvis ny bana så delas inget pris för banrekord ut.

OMKLÄDNING EFTER MÅLGÅNG

Dusch och Bastu i orienteringsklubbens stuga där vi även har fikat.

SÅ ÅKER DU KOMMUNALT TILL BJÖRKHAGEN

Tunnelbanans gröna linje nummer 17 med destination Skarpnäck. Kliv av i Björkhagen. Utgång mitt på plattformen. Tider finns på www.sl.se

SÅ ÅKER DU BIL TILL BJÖRKHAGEN

OBS, det finns inga parkeringsplatser vid starten!!

Om du kör bil norrifrån (från Stockholm city) kör du Nynäsvägen. Efter Johanneshovsbron svänger du av mot Huddinge (uppe på Gullmarsplan). I rondellen efter 50 meter: kör runt i rondellen/åter färdriktningen. Kör sedan ner mot Nacka/Björkhagen. Följ sedan Olaus Magnus väg till

Sparmansvägen. Vänster in på Finn Malmgrens väg. Efter centrum sväng höger in på Ulricehamnsvägen, sedan direkt vänster in på Malmövägen fram till Björkhagen.

SÅ ÅKER DU KOMMUNALT TILL HANINGE

Det är bekvämt att åka pendeltåg till Rudans Gård. Kommer du från Stockholm Central åker du mot Västerhaninge. Kliv av vid Handen, närmaste uppgången är i tågets färdriktning. Från stationen är det ca 5 minuters promenad till målområdet vid Rudans Gård. Pendeltåget avgår från T-Centralen

SÅ ÅKER DU BIL TILL HANINGE

Om du kör bil norrifrån (från Stockholm city) kör du Nynäsvägen mot Nynäshamn. Ta av vid avfarten "Haninge Centrum". Fortsätt Gamla Nynäsvägen förbi Haninge Centrum mot Nynäsvägen/Marinens väg och skylt till höger "Rudans Friluftsområde". Här finns parkeringsmöjligheter i P-hus och parkeringsplatser i gatuplanet. OBS! Rådande parkeringsbestämmelser gäller! Följ sedan skyltning mot "Rudans Friluftsområde", ca 300 m över järnvägsspåret.

ANHÖRIGA

Givetvis är alla anhöriga välkomna att beskåda samt heja fram deltagarna. Serveringar för publik finns vid Alby Friluftsgård vid Tyresta by samt vid mål. Tävlingen passerar dessa platser.

