

PM – Kilsbergen Ut & Tillbaka 16 maj 2026

Hej,

Kul att du är anmäld till Kilsbergen Ut & Tillbaka. Här kommer praktisk information inför loppet.

Tid & plats

Datum: 16 maj 2026

Start: kl. 09:00

Plats: Ånnaboda (värmestugan uppe vid konstsnöspåret). Karta:

<https://maps.app.goo.gl/NUtRJE8wi9e9LT2NA>

Ånnaboda ligger ca 20 km väster om Örebro.

Nummerlappar hämtas från kl. 08:00. Kom i god tid.

Kort race briefing hålls kl. 08:50 vid starten.

Parkering finns på flera ställen i Ånnaboda.

Vid den nedre SM-stugan finns en stor grusparkering. Här finns också omklädningsrum, toaletter och dusch. Avstånd till tävlingscentrum är ca 400 m.

Uppe vid restaurangen finns också parkering och toaletter.

Upplägg & bana

Alla startar samtidigt. Loppet består av tre ut-och-tillbaka-sträckor som görs i tur och ordning:

Sträcka 1: 10 km, 270 höjdmeter

Sträcka 2: 16 km, 350 höjdmeter (totalt 26 km)

Sträcka 3: 28 km, 670 höjdmeter (totalt 54 km)

Du väljer själv under loppet hur långt du springer. Du kan kliva av efter varje sträcka och får då resultat på den distans du genomfört.

Totalt cirka 1300 höjdmeter om du springer alla tre sträckor.

Håll till höger vid möte på stigarna.

Kort om sträckorna:

Sträcka 1 är teknisk och kuperad med utsikter över Närkeslätten, bäckar och vattenfall. Den största delen av stigningen kommer på vägen tillbaka.

Sträcka 2 är mer löpbar men fortsatt kuperad och går via Ånnabodasjön och Storstenshöjden till vändpunkt vid Suttarboda.

Sträcka 3 följer Bergslagsleden norrut. En längre och mer krävande sträcka med mycket stig och höjdmeter via Trolldalen till vändpunkt vid Rusakulan.

Kartor:

Kartor och GPX-filer finns: <https://www.trailandrun.se/utochtillbaka-strackor/>

Cutoff:

Cutoff för att få starta sträcka 3: kl. 13:30 (4,5 timmar efter start)

Snitsling består av röd/vita band och röda pilar på sträcka 1 och 2.

På sträcka 3 följer du Bergslagsledens orangea ledmarkeringar.

Snitslar och pilar finns vid start/anslutning och sista biten innan vändpunkterna.

Vändpunkter & varvning (viktigt)

Varje sträcka vänder på en tydligt markerad vändpunkt.

Förvarning kommer innan vändpunkten.

Vid vändpunkten ska du:

1. Manuellt stämpla din nummerlapp med en orienteringsstämpel
2. Vända tillbaka samma väg

Missad stämpling innebär ej godkänt resultat.

Vid varvning i Ånnaboda ska du visa upp din stämplade nummerlapp för att få starta nästa sträcka eller få ditt resultat registrerat.

Vatten längs banan

Sträcka 1: inget vatten

Sträcka 2: vatten vid Suttarboda (vändpunkt)

Sträcka 3: vatten vid Blankhult (passeras två gånger)

I övrigt finns energi och vätska endast vid tävlingscentrum.

Energi & support

Full energistation finns i tävlingscentrum med vatten, sportdryck från Umara, snacks m.m. Det går bra att fylla egen flaska med sportdryck.

ICA Vintrosa sponsrar energibordet med bland annat banan och bullar.

Egen dropbag kan placeras här.

Ingen support är tillåten längs banan, endast i tävlingscentrum.

Utrustning

Trailskor med bra grepp rekommenderas.

All energi och utrustning som behövs ute på sträckorna ska bäras av löparen.
Vädret i Kilsbergen kan skifta snabbt – anpassa kläder efter förhållanden.

Obligatorisk utrustning:

- Laddad mobiltelefon
- Telefonnummer till tävlingsledningen (står på din nummerlapp)

Mobiltelefonen ska medföras under hela loppet och kunna användas vid behov.

Efter målgång

Vi bjuder på hamburgare och dryck efter målgång (vegetariskt alternativ finns).

Säkerhet

Allt deltagande sker på egen risk.

Enklare sjukvårdsutrustning samt hjärtstartare finns vid tävlingscentrum.

Om du behöver bryta:

Försök i första hand ta dig tillbaka till tävlingscentrum.

Om det inte är möjligt, kontakta tävlingsledningen (telefonnummer finns på din nummerlapp), så hämtar vi upp dig.

Resultat

Liveresultat uppdateras vid varje varvning och publiceras på hemsidan.

Vi ses i Ånnaboda – lycka till!

Trail and Run