

Att arrangera KUL-helgen

Kul-helgen är ett arrangemang som har pågått sedan 2008. Arrangemanget återkommer varje höst och hålls på olika platser runt om i Sverige.

Programmet ser i stort sett ut så här:

- Fredag EM-kväll: Samling, mat och genomgång av helgen, ev löppass om tid medger.
- Lördag frukost: Långpass ca 50 km men som bör gå att korta ner för de som vill.
- Lördag kväll: Middag och föredrag eller annan kvällsaktivitet
- Söndag frukost: Långpass kanske lite kortare än lördagen, även här bör det gå att korta ner för de som önskar
- Söndag lunch: Mat
- Söndag EM: ombyte och därefter hemtransport
Om man vill arrangera helgen så finns det några saker att tänka på.

Arrangör kan både vara enskilda personer (helst bör man nog vara minst 2-3 st) eller en klubb.

Plats/boende. Det bör finnas plats för ca 20-50 st. Antalet deltagare har varierat rätt kraftigt, så det ska helst kunna justeras rätt sent. Vanligtvis har det varit ett vandrarhem eller campingstugor.

Normalt så måste man lämna sina rum vid 11-12 tiden. Men då vi även springer på söndagen är det lämpligt att det finns möjlighet att duscha/ byta om efteråt. Behöver dock inte vara på rummen.

- Helst skall man kunna komma dit även med kommunala transportmedel eller bli hämtad från närmaste hållplats.
- Mat. Catering, restaurang eller laga eget, allt har nog förekommit men det skall ingå. Frukost är lätt att deltagarna kan ordna själva bara det finns inköpt. Under löppassen bör det finnas depåer för energi/vätskepåfyllning.
- Löppassen. Gärna ca 40-50km varierande terräng, ska helst kunna passa alla. Trail eller väg. Ibland så har det varit trail på lördagen och väg på söndagen eller så försöker man ha både och. De bör gå att korta av eller om man ordnar med transport för de som känner sig nöjda efter 20-30km. Karta och GPS-spår är aldrig fel att kunna ge ut.
- Tid på året. Vi har haft KUL-helgen i mitten av november som en slags avslutning på Ultraåret. Mellan Kullamannan/ Borås 6timmars och Bislett 24 timmars. Men det går alltid att diskutera. Men mitten på oktober- slutet på november är lämpligt

Intresserade, tänk igenom punkterna här ovan och skicka ett mail till ultrainfo@ultradistans.se