

BLEKINGE RIVER TRAIL



PM – Ultra River

Välkommen till andra upplagan av Blekinge River Trail **ULTRA!**

- Datum:** Söndagen 29 maj 2022
- Arena:** Norrevångsskolan i Mörrum
Följ ordinarie vägskyltar mot Norrevångsskolan. [Hitta hit!](#)
- Parkering:** Fri parkering på markerade platser vid Norrevångsskolan, på villagatorna eller vid idrottsplatsen 200 m söder om Norrevångsskolan. Visa hänsyn och följ trafikregler.
- Start:** Klockan 8:00 på arenan.
- Anmälan:** Anmälan kan ske på Arenan på tävlingsdagen från 7:30 till 7:50
Avgiften, 600 kr, betalas kontant eller med Swish, nr 123 146 45 28.
- Ändringar:** För ev namnändring eller klassändring tas en administrativ avgift ut på 50 kr.
Klassändring görs i mån av plats.
- Nummerlappar:** Hämtas på Arenan på tävlingsdagen. Var gärna ute i god tid! Då får du även en buff samt en vikbar mugg att ha med under loppet.
- Effektförvaring:** Vi har ingen effektförvaring, men ni kan använda depå-zonen som endast kommer vara tillgänglig för Ultra-löpare med nummerlapp.
- Tidtagning:** Elektronisk tidtagning med Racetimer. Tidtagningsschipet sitter i nummerlappen.
Löptiden startar kl.8:00. Varvtider tas vid passage av startportalen.
- Maxtid/Reptid** Passering av 40 km kommer att stängas kl.14:00 dvs efter 6 timmar.
Maxtid 8 timmar.
- Energistation** Vid arenan dvs vid varvning efter 20 km och 40 km. Dryck och energi kommer att erbjudas bl.a. bananer, russin, nötter, salta chips, CocaCola, saltgurka, apelsin
- Dropbag/Depå** Vid varvning på arenan kommer det finnas en Dropbag-Zone där löparna kan lämna sina väskor etc. Denna area kommer endast vara tillgänglig för Ultra-löparna.
- Resultat:** Resultat anslås på Arenan och presenteras efter tävlingen på blekingerivertrail.se.
Liveresultat kan du hitta via racetimer.se .
- Medalj:** Medalj ingår för alla fullföljande löpare
- Energi-kit:** Efter målgång erhålls ett mindre energi-kit

- Banan:**
- Bana:** Banan är totalt 3 varv, 2 varv på 20km banan med ett avslutande varv på 9,5km banan. Totalt ca 50 km.
- Markering:** Banan är markerad med röd-vit snitsel samt orangea "enduropilar".
- Vätska:** Vatten och Umara sportdryck serveras vid ca 9 km, 16,5 km, 29 km, 36,5 km, 42,5 km.
Vi varvningen efter 20 km och 40 km serveras vätska + energi. **OBS! Det finns inga muggar vid vätskan, medtag den vikbara muggen du fick vid nummerlappsutdelning.**
- Stigning:** Ultra River 50 km, stigning ca 600 m.
Första + andra varvet ca 220 m per varv och sista varvet ca 160 m.
- Underlag:** Stig 86%, grusväg/asfalt 14%.
Stigarna är bitvis tekniskt krävande och består av stenar och rötter.
- Vattenhinder:** På alla slingor passeras rinnande vatten. Vattendjupet är endast ca 50 cm och botten är fast men bitvis lite stenig.
- Skjutning:** Banan passerar Mörrums skjutbana och dialog har förts med skytteföreningen och ingen skjutning är planerad på tävlingsdagen. Banans sträckning ligger utanför riskområdet.
- Ny bansträckning:** Den långa slingan (varv 1 &2) har en ny bansträckning i den norra delen då den bro vi tidigare sprungit över har rivits. Nu går banan in i Svängsta och över ån på en bilbro. Trafikvakter finns utplacerade, följ deras anvisningar och banmarkeringarna samt iaktta försiktighet i trafiken.
- Avbrutet lopp:** Om du avbryter loppet måste du anmäla detta till någon funktionär.
- Servering:** Korv, godis, kakor, dricka och kaffe finns till försäljning på Arenan.
- RiverTrail-tröjor:** Ett begränsat antal RiverTrail-tröjor från tidigare år finns till försäljning på Arenan.
- Dusch, toalett:** Dusch, omklädning och toalett finns i Norrevångsskolan i anslutning till Arenan.
- Priser:** Priser till de tre första i herrar och damer. Dessutom lottas priser ut för alla startande i hela tävlingen
- Första hjälpen:** Finns på Arenan samt hos funktionärer ute på banan.
- Tävlingsregler:**
- Tävlade skall följa den uppmärkta banan
 - Det är den tävlandes ansvar att ha koll på att man springer rätt antal varv
 - Tävlade skall följa instruktioner och anvisningar från funktionärer
 - All nedskräpning är förbjudet
 - Tävlade måste hjälpa andra tävlande om det inträffat en olycka eller om någon skadat sig
 - Om man bryter mot något av ovanstående leder det till diskvalificering
 - Allt tävlande sker på egen risk

BLEKINGE RIVER TRAIL



- Bilder:** Arrangören kommer att ta bilder och filma i samband med tävlingen som sedan publiceras på nätet. I och med anmälan godkänner man att dessa bilder får publiceras.
- Hemsida:** blekingerivertrail.se
- Arrangör:** OK Skogsfalken
- Tävlingsledare:** Fredrik Smedberg, tel. 0768-800 807
Jonas Johansson, tel. 0706-022 318

**Visa hänsyn mot fiskare och andra längs banan.
Lycka till!**