

SILVA Ursvik Ultra

Inbjudan Silva Ursvik Ultra 2012

Kontakt E: info@ursvikultra.se

Datum

Ursvik Ultra startar vid midnatt mellan lördag 31 mars och söndag 1:a april 2012 med klasserna Ursvik Ultra 75 km och Stafett.

Ursvik Ultra Light 45 km startar söndag 1 april kl. 03:00

Ursvik Challenge 15 km startar söndag 1 april kl 10:00

Tävlingsplats

TC är Ursviks motionsgård i Sundbyberg.

Tävlingen går på 15 kilometersspåret, även kallat Extreme-spåret. Spåret är relativt kuperat och består av en blandning av elljusspår och större och mindre stigar.

Underlaget brukar variera mellan åren. Ibland är det torrt och hårt, ibland lerigt, ibland isigt. Förra årets förhållanden var tuffa: snömodd, isigt och blött. De tre föregående åren har det varit barmark.

Klasser

Ursvik Ultra 75 km	5 varv på 15 km-spåret. Separat dam- och herrklass. Start kl. 00:00 mellan 31 mars och 1 april.
Ursvik Ultra Light 45 km	3 varv på 15 km-spåret. Separat dam- och herrklass. Start kl. 03:00 den 1 april.
Ursvik Challenge 15 km	1 varv på 15 km-spåret. Separat dam- och herrklass. Start kl. 10:00 den 1 april.
Stafettklass 5 × 15 km	Laget består av 2-5 deltagare som delar upp de 5 varven mellan sig. Består laget av två personer får alltså en person springa 2 varv och den andra personen 3 varv. Laget får endast byta löpare vid varvningen och lagmedlemmarna kan t.ex. springa vartannat varv. Dam, herr och mix tävlar i samma klass. Start kl. 00:00 mellan 31 mars och 1 april

Regler

- Det är inte tillåtet att bogsera varandra.
- All dryck och energi bär varje tävlande för sig.
- Allt skräp från bars och gel ska med tillbaka till växling, inte slängas i naturen.
- Support får endast tas emot vid varvning.
- Man måste bistå annan tävlande vid allvarligare skada.
- Maxtid är 12 timmar och sista tid för att gå ut på nästa varv är kl. 09:00
- Lagen får endast byta löpare vid varvningen.

SILVA Ursvik Ultra

Utrustning

Större delen av sträckan går i mörker. En stark pannlampa rekommenderas definitivt. Delar av loppet går på elljusspår som kommer att vara tänt. Solen går upp ca kl. 05:30
Underlaget kan vara halt, främst i vissa backar. Därför rekommenderar vi skor med metalldubb.

Energidepå

Förra året utökade vi energidepån, vilket var uppskattat. Under loppet kommer alla tävlande bl.a. att bjudas på bananer, bullar, energidryck (Maxim) samt vatten vid energidepån. Dessutom kommer någon form av varm dryck att erbjudas. Mer information kring energidepån erhålls i PM.
Energidepån är placerad vid varvningen, d.v.s. vid start, 15 km, 30 km, 45 km, 60 km resp. vid målgång. Medtag vätskebalje eller liknande för att kunna ta med vätska ut på banan. Vid varvning finns även gemensam korvgrillning för tävlande, publik och funktionärer.

T-shirt

T-shirt till alla deltagare som fullföljer någon av klasserna på Ursvik Ultra. Nytt för i år att ni kommer få dom direkt efter målgång...

Tidtagning

Tidtagning kommer att ske med hjälp av Sportident. Varje tävlande får låna varsin Sportident-pinne vid registreringen som sedan används för tidsstämpling ute på banan. I stafettklassen lånar varje lag en Sportident-pinne. Mer information erhålls i PM.

Ombyte och dusch

Ursviks motionsgård är öppen hela natten (från kl. 18:00 den 31 mars). Där finns dusch och bastu. I motionsgården finns även en liten motionshall där man kan rulla ut ett liggunderlag och vila om man vill, såväl innan som under och efter tävlingen.

Försäkringar

Tävlande sker på egen risk. Se över era försäkringar.

Anmälan

Anmälan sker på hemsidan www.silvaursvikultra.se. Sista anmälningsdag för ordinarie anmälan är onsdag 16 mars 2012. Därefter kan efteranmälan ske mot en förhöjd avgift, se nedan. Betalning sker via bankgiro **5347-6032**. Först när betalningen är mottagen är anmälan giltig. Efteranmälan, inkl. betalning, kan sedan ske på plats på tävlingsdagen.

Vi hoppas att så många som möjligt anmäler sig inom ordinarie anmälningsdag för att underlätta inköp till t.ex. energidepån.

Anmälningsavgifter

Klass	Ordinarie anmälan Avgift t.o.m. 16 mars 2012	Efteranmälan Avgift fr.o.m. 17 mars 2011
Ursvik Ultra 75 km	350 kr	450 kr
Ursvik Ultra 45 km	350 kr	450 kr
Ursvik Challenge 15 km	250 kr	350 kr

SILVA

Ursvik Ultra

Stafettklass	500 kr	600 kr
--------------	--------	--------

Priser

Priser till de tre främsta i varje klass + utlottning.

PM

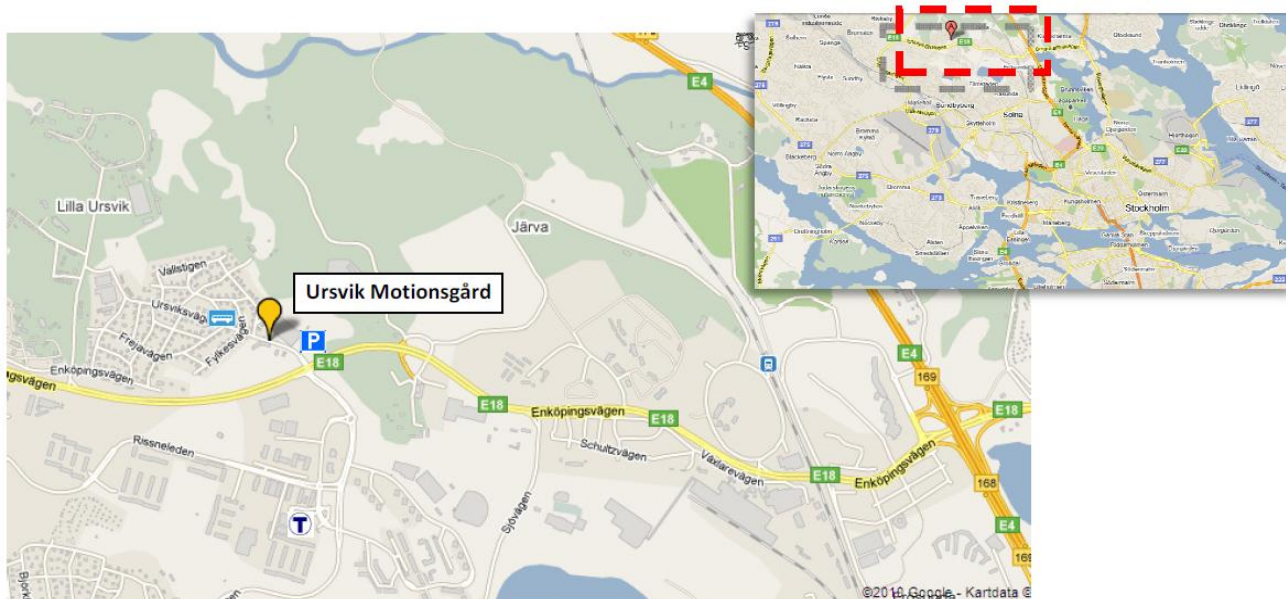
PM med de sista detaljerna kring tävlingen publiceras på hemsidan www.silvaursvikultra.se ca 1 vecka innan tävlingen.

Kommunikationer

Närmaste T-banestation är Hallonbergen på blå linje mot Akalla. Från Hallonbergen är det ca 700 m att gå till Ursviks motionsgård.

Det går även att ta buss 504 och gå av vid hållplats Sundbypark södra. Därifrån är det ca 200 m att gå till Ursviks motionsgård. Se www.sl.se för tidtabeller.

Det går även bra att ta sig till tävlingen med bil även om vi förespråkar kollektivt resande av miljöskäl. Ursvik ligger precis vid E18 och det finns gott om parkeringsplatser nära TC.



Kvalificeringslopp till The North Face Ultra Trail Tour du Mont Blanc

Ursvik Ultra är kvalificerande till The North Face Ultra Trail du Mont Blanc – det kanske största trailrun-loppet i Europa och ger 2 kvalificeringspoäng poäng till 2013 års North Face Ultra Trail Tour du Mont -Blanc.

Läs mer på www.ultratrailmb.com