

# Ursvik Ultra

## Datum och tid

Ursvik Ultra 75 km samt Stafettklass startar kl 24:00 lördag natt mellan den 27 och 28 mars.

Ursvik Ultra Light 45 km startar 3 timmar senare kl 03:00 (vintertid) / kl 04:00 (sommartid) den 28 mars.

Målgång beräknas ske efter ca 7 timmar (runt kl 07:00 vintertid / kl 08:00 sommartid) för segrarna i alla klasser.

10 min innan respektive start hålls en kort informationsgenomgång av tävlingsledningen vid startpunkten.

## Tävlingsplatsen

Tävlingscentrum är Ursviks Motionsgård i Sundbyberg.

Sök på Ursviks Motionsgård på [www.hitta.se](http://www.hitta.se).

Motionsgården kommer att vara öppen hela natten från kl 18:00. Där finns dusch och bastu.

Längst upp på plan 2 finns en lokal där man kan lägga ut ett liggunderlag för att vila innan, under och efter tävlingen.

**Mellan kl 20:30 och 21:30 kommer hela Motionsgården att släckas ned.** Detta p.g.a. miljömanifestationen Earth Hour som Sundbyberg Stad deltar i. Vi ber alla att respektera detta och använda era pannlampor om ni redan är på plats i motionsgården kl 20:30 den 28 mars.

## Banan

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

Spåret är markerat med svartvita markeringar.

Fredagen 19 mars var banan fortfarande täckt med snö men en del ängar var blöta. Sista veckans väder blir helt avgörande för hur status på spåret kommer att vara under tävlingsnatten.

Spårstatus kommer att uppdateras under "Nyheter" på hemsidan den sista veckan innan start.

## Klasser

Ursvik Ultra 75 km:	5 varv på ett 15 km-spår. Separata dam- och herrklasser. Start kl 24:00.
Ursvik Ultra Light 45 km:	3 varv på 15 km-spår. Separata dam- och herrklasser. Start kl 03:00 (vintertid) / kl 04:00 (sommartid)
Stafettklass 5 x 15 km:	Består av 2-5 personer som delar upp de 5 varven mellan sig. Endast en löpare springer åt gången och alla växlingar sker vid varvningen. Växling sker genom att lagets nummerlapp samt SportIdent-pinne lämnas till utgående löpare. Dam, herr och mix tävlar i samma klass. Start kl 24:00.

## Registrering, nummerlappsutdelning och ev. betalning:

Registreringen kommer att vara öppen mellan kl 22:00-23:30 samt mellan kl 01:30- 02:30 (vintertid).

Vid registreringen erhålles ett startkuvert med bland annat nummerlapp och SportIdent-pinne.

Båda dessa ska återlämnas vid målgång. Ev. borttappad SportIdent-pinne får den tävlande ersätta med 500 kr.

# Ursvik Ultra

## Tidtagning

Vid start sker ingen stämpling utan på angiven signal sker start för alla i klassen samtidigt. Vid varje varvning ska stämpling ske vid anvisad SportIdent-enhet vid den vita målvagnen. Vid målgång sker också stämpling och din tid stoppas. Efter målgång kommer SportIdent-pinnen läsas av och en lapp med dina varvningstider skrivs ut. Efter att tävlingen har avslutats kommer ni även kunna analysera era och de andra tävlandes varvtider via Winsplits Online. (<http://www.obasen.nu/winsplits/online/>)

## Anmälan

Ordinarie anmälan stängdes den 17 mars. Det går dock bra att anmäla sig och betala kontant vid registreringen på tävlingsdagen mot en efteranmälningsavgift.

## Efteranmälningsavgifter (efter den 17 mars)

Ursvik Ultra 75 km: 450 kr  
Ursvik Ultra Light 45 km: 450 kr  
Stafettklass: 600 kr/lag

## Utrustning

Större delen av sträckan går i mörker. En bra pannlampa rekommenderas. Delar av loppet går på elljusspår som kommer att vara tänt. Solen går upp ca kl 06:00 (vintertid).

Underlaget brukar vara halt, främst i vissa backar. Normalt rekommenderas därför skor med metalldubb.

Energidryck från Maxim och vatten serveras vid start och varvning. Ta med vätskebalte eller liknande för att ta med vätska ut på banan.

Nummerlapp ska bäras synligt hela loppet igenom. SportIdent-pinne används vid varvning och målgång och ska bäras med under hela loppet.

## Energidepå

Vid start, varvning och målgång kommer det finnas möjlighet att fylla på med energi.

Energidepå kommer att innehålla:

- Vatten
- Sportdryck från Maxim
- Bananer
- Bullar
- Blåbärssoppa
- Kexchoklad
- Kaffe (från kl 05:00 vintertid / kl 06:00 sommartid)
- Korv med bröd

# Ursvik Ultra

## Regler

- Stämpling med sportidentpinnen måste ske vid varje varvning samt vid målgång
- Nummerlappen måste alltid vara synlig framifrån.
- 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 (75 km) resp. 9 timmar (45 km) och sista tid för att gå ut på nästa varv är kl 09:00 vintertid / kl 10:00 sommartid (d.v.s. 9 resp. 6 timmar efter start).
- Lagen får endast byta löpare vid varvningen.

## Försäkringar

Tävlande sker på egen risk. Se över era försäkringar.

## Priser

Priser minimum till de 3 främsta i samtliga klasserna samt tröstpris till den sista placerade i 75 km-klassen (dam och herr).

## Kommunikationer

Närmsta T-banestation är Hallonbergen på blå linje mot Akalla. Från Hallonbergen är det ca 700 m att gå till Ursvik.

Det finns även några busslinjer som passerar Ursvik. För tidtabell se [www.sl.se](http://www.sl.se).

Det går även bra att ta åka bil till Ursvik. Ursvik ligger precis vid E18 och det finns gott om parkeringsplatser.

## Kontakt

Tävlingsledare: Emma Lundholm, Stockholm Multisport

E-post: [info@ursvikultra.se](mailto:info@ursvikultra.se)

Telefon: 070-54 39 852

[www.ursvikultra.se](http://www.ursvikultra.se)

## Sponsorer:

