



Samsø ULTRA – 20 Juni 2015

14 Dec. 2014 – Palle Sørensen – palle@samsoe-ultra.dk

Ændringer til programmet vil forekomme.

Side 1/4

Starttider

½ Marathon – Marathon 1 - 57,8km og 100km: Kl. 09:00

Start sted: Klokkestræde (Ved Klokketårnet), Nordby 8305 Samsø

Marathon 2: Kl. 15:30

Start sted: Ballen Havn (Ved Kutteren på sydmolen, overfor Ishuset), Ballen, 8305 Samsø

Briefing:

Der er en kort briefing ved startområdet **kl. 08:45 (15:15 i Ballen)**. Denne er obligatorisk for alle.

Cut-off tider:

Der er 3 cut-off tider gældende for 100km/57,8km/Dobbelt Marathon.

Depoterne lukker når sidste løber er igennem, men senest ved disse cut-off tider.

Depot 7 – 42,2km: Kolby Havn lukker **kl. 16:00** efter 7 timer.

Depot 9 – 57,8km: Ballen Havn lukker **kl. 18:00** efter 9 timer

Depot 12 – 81,3km: Langøre Havn lukker **kl. 22:00** efter 13 timer

Max. tid på ½ Marathon er 4 timer. Depot 1-2-3 tages ned i forhold til et tidsskema herefter.

Transport

Fra Sælvig til Nordby:

Sejlplanen for Hou/Sælvig endnu ikke er fastlagt derfor kendes bustider ikke.

Der laves en lille "pick-up" service fra færgen. Tilmelding til dette kommer separat, senest 1 Juni.

For Dobbelt Marathon:

Der er transport fra Kolby til Ballen for de som har valgt dette. (Fra mål Marathon 1 til start Marathon 2)

Afgang når alle er klar – **senest 14:30**.

Der er mulighed for bad i Kolby (vi har poletter ved depotet) – og der er mulighed for bad i Ballen.

For Marathon 1 og 2 og 57,8km:

Der er ingen transport retur fra mål i Kolby (Marathon 1) og Ballen og (57,8km) til Nordby – samt ingen transport for "Enkelt Marathon 2" start i Ballen og slut i Nordby.

[Link](#) til ruten fra Jylland Hou=>Sælvig

[Link](#) til sejlplan Kalundborg=>Ballen

[Link](#) til bussen på Samsø – rute 131



Samsø ULTRA – 20 Juni 2015

14 Dec. 2014 – Palle Sørensen – palle@samsoe-ultra.dk

Ændringer til programmet vil forekomme.

Side 2/4

Overnatning

Vi prøver igen at lave en mulighed for simpel overnatning. Mere herom senere når der er overblik over deltagerantal. Pris vil blive 50dkr. pr. nat. Mulighed for overnatning fre=>lør og lør=>søn.

Tilmelding kommer separat – senest 01 Maj.

Toilet / bad / omklædning

Der er offentligt toilet ved start i Nordby.

Der er ingen mulighed for bad ved mål i Nordby.

På ruten er der toilet bl.a. ved havnen i Sælvig samt bad/toilet i Kolby og Ballen.

Der er mulighed for opbevaring af bagage ved start/mål. Opbevaring er overvåget/aflåst, men sker på eget ansvar. Der forefindes Manila mærker ved indlevering – bagage skal mærkes med NAVN / STARTNUMMER.

Startnummer

Startnummeret skal bæres synligt på fronten, mave, bryst eller lår. Nummeret er lavet af blødt stof.

Afhentning af startnummer:

Kan ske i løbsteltet på parkeringspladsen overfor Klokketårnet i Nordby.

Afhentning kan ske **fredag d. 19/06** mellem **kl. 19:00 og 20:00** samt på **løbsdagen** fra **kl. 07:30 til 08:45**.

De som kommer med færgen og har bestilt transport får startnummer udleveret under transport.

De som kommer med færgen lørdag morgen og selv kommer til Nordby har mulighed at afhente det inden løbsstart. Turen fra færgen til Nordby er ca. 15 minutter.

Præmier – præmieoverrækkelse – tidstaging - diplomer

Præmier:

Der uddeles præmier til hurtigste mand og hurtigste kvinde på hver distance. (Og ja, det er kønsdiskrimination, nemmest for kvinder at få præmier på 100km)

Der er unikke medaljer til alle som gennemførere.

Præmieoverrækkelse:

Præmieoverrækkelse for 1/2 Marathon sker i Nordby ved mål, kl. 12:30.

Præmie overrækkelse for Marathon 1 vil ske ved ankomst til mål i Kolby.

Præmie overrækkelse for 57,8km vil ske ved ankomst til mål i Ballen.

Præmie overrækkelse for Marathon 2, Dobbelt Marathon og 100km vil ske ved ankomst i mål i Nordby.

Tidstaging - diplomer:

Tidstaging fortages digitalt, de endelige resultater vil dog først være klar sent søndag 21 Juni.

Her vil diplomer også kunne hentes på www.samsoe-ultra.dk



Samsø ULTRA – 20 Juni 2015

14 Dec. 2014 – Palle Sørensen – palle@samsoe-ultra.dk

Ændringer til programmet vil forekomme.

Side 3/4

Depoter - egen forplejning - dropbag

Udover depot i mål (Nordby) er der 14 depoter. **Fed** betyder mulighed for egenforplejning:

- Depot 1 (Issehoved - 7km)
- Depot 2 (Ballebjerg - 11,5km)
- Depot 3 (Møgelskår - 16km)
- Depot 4 (Kanhavekanalen - 25,3km)
- **Depot 5 (Sælvig Havn - 32,9km)**
- Depot 6 (Ilse Made - 36,9km)
- **Depot 7 (Kolby - 42,2km)**
- Depot 8 (vesborg Fyr - 47,2km)
- **Depot 9 (Ballen - 57,6km)**
- Depot 10 (Besser rev - 67,5km)
- Depot 11 (Stavns Havn – 76,3km)
- **Depot 12 (Langøre Havn - 81,3km)**
- Depot 13 (Mårup Østerstrand - 89,1km)
- Depot 14 (Issehoved - 95,4km)

Bemandet (Dropbag)

Bemandet (Dropbag)

Indhold på depoter er:

Vand, cola, energidrik. (Ingen energi på depot 1 og 3)

På depoter med **FED** yderligere: Frugt, slik, chokolade, peanuts.

Herudover er der suppe og varm kakao ved depot 7 – Kolby, depot 9 - Ballen og Depot 12 - Langøre.

På depotet i Nordby (Mål) er der varm kakao til ½ marathon, og om aftenen også varm suppe til marathon, dobbelt marathon og 100km.

Depoterne er som udgangspunkt IKKE bemandet, undtagen hvor de fungerer som start/mål.

Depoterne består af et plast bord & stole – forplejningen er placeret i store plastik kasser ved bordet. Væske er i beholdere på bordet.

Der er **IKKE krus** på depoterne! Der udleveres en foldekop ved start som skal medbringes.

Forplejning og egen forplejning køres ud til depoterne senest muligt, men da der bliver stor spredning hen over dagen vil forplejningen komme til at stå længe på depoterne. Derfor - tag hvad der skal bruges og sæt låg på plast kasserne igen.

Egen forplejning:

Egen forplejning kan bringes ud på de depoter markeret med **FED**. Dette placeres ligeledes i store plast kasser ved depotbordet.

BEMÆRK: Egen forplejning skal indleveres ved start i en **LUKKET** pose med **NAVN / STARTNUMMER / DEPOT NR.** Der forefindes Manila mærker / elastikker ved aflevering.

Egen forplejning skal være indleveret **SENEST 08:45.**

Dropbag:

Dobbelt Marathon har mulighed for at få en dropbag kørt til Marathon 1 slut i Kolby. Herfra skal man SELV bringe den med til Ballen – så bringer vi den retur til Nordby.

57,8km&100km har mulighed for at få en dropbag kørt til mål i Ballen. 100km bliver kørt retur til Nordby.

Dropbag skal indleveres i **LUKKET** pose med **NAVN / STARTNUMMER / DEPOT NR.** og indleveres senest **08:45.** Der forefindes Manila mærker / elastikker ved aflevering.

Sikkerhedsudstyr

Gældende alle: Medbring foldekop. Udleveres ved start.

For Marathon, 57,8km, Dobbelt Marathon og 100km gælder:

- Mobil tlf. med nødnummer **XX XX XX XX** i kontakter. (Nødnummer printes desuden på startnummer)
- Pandelygte (Kun efter Depot 12 – 81,3km, Langøre) – kan afleveres sammen med evt. egen forplejning til Depot 12. Gælder kun for 100km og dobbelt marathon.
- Min. 0,5L vanddunk, da der er forholdsvis langt mellem depoter, og nogle steder med lidt krævende terræn.

Anbefaling gældende alle:

- Det anbefales at bruge lange strømper og/eller bukser.
 Specielt efter ½ Marathon kan der være smalle stier (eller ingen) med højt græs, høje brændenælder, brombærkrat, slåenbuske (laaaange torne), lyng osv.
- Rygsæk med vind/vandtæt jakke.

Sidst og ikke mindst – gælder for alle: MASSER af godt humør og humor! Bliver kontrolleret ved start.

Ruten

Der løbes ifølge færdselsreglerne. Det meste af ruten foregår uden for trafikerede veje, men vi henstiller alle til at tage hensyn til eventuel trafik.

Ruten er mærket op med ca. 250stk pile og stumper af 1m strimmel.

Ved "skarpe" sving vil der stå én pil, og hænge en strimmel længere nede i den retning man skal. Pilen vil stå umiddelbart før svinget – eller i nogle tilfælde midt i svinget.

Ved mindre "skarpe" sving placeres 2 stumper strimmel = "vær opmærksom" – og igen 1 stump strimmel nede af den vej man skal = "du er på rette spor".

På ruten placeres yderligere 1 stump strimmel med jævne mellem rum, som indikation på at man er på rette spor.

Nogle steder passeres nogle kreaturlåger – HUSK at lukke disse efter Jer.

SMID IKKE AFFALD PÅ RUTEN! Hvis man har noget med i tasken/lommerne på vej ud, så er der også plads til det på vej hjem! Der vil være affaldsposer på hvert depot.

Der vil på HVERT depot være et lamineret oversigtskort tapet fast på borpladen som viser hele ruten – samt et kort som viser den næste strækning til næste depot.

Hvis man bliver skadet eller kommer så meget af sporet undervejs i løbet at man ikke kan fortsætte ringes på "nødnummeret". Her vil man kunne blive guidet tilbage på ruten eller hentet hvis uheldet er ude og man får en alvorlig skade. Da en stor del af ruten foregår uden for hvor man kan komme kørende til skal man om muligt selv søge frem eller tilbage til nærmeste depot hvor man kan hentes.

Der løbes på eget ansvar.

Ruten, incl. depoter kan ses som Google Earth fil på hjemmesiden: [Rute](#)

Bemærk at der igen i år er mulighed for at vælge cykelstien eller stranden langs Sælvigbugten... ☺

