



Samsø ULTRA – 15 Juni 2019

08 June 2019 – Palle Sørensen – palle@samsoe-ultra.dk

Ændringer til programmet vil forekomme.

Side 1/5

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 sydmlen, overfor Ishuset), Ballen, 8305 Samsø

Briefing:

Der er en kort briefing ved startområdet **kl. 08:40 (15:15 i Ballen)**. Denne er obligatorisk for alle.

Cut-off tider:

Der er 3 cut-off tider gældende for 100km/57,8km/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:

Færgen lørdag morgen lander i Sælvig kl. 08:00.

Bemærk der er ingen rutebil (Offentlig transport) lørdag morgen.

Der laves en lille "pick-up" service fra færgen. Se vedrørende tilmelding i mail.

For Dobbelt Marathon:

Ikke aktuelt.

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.

For transport i weekenden se link:

<https://samsoebus.dk/telebus/> - Link til den nuværende telebus ordning som køre i weekenderne.

[VisitSamsø](#) – her findes ALLE relevante link til færger, busser, overnatning, oplevelser og resturent m.m

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

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



Samsø ULTRA – 15 Juni 2019

08 June 2019 – Palle Sørensen – palle@samsøe-ultra.dk

Ændringer til programmet vil forekomme.

Side 2/5

Overnatning

I 2019 har vi ikke lavet nogle aftaler vedr. overnatning.

Se [VisitSamsø](#) her er oversigt over mange fine muligheder.

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 og bad bl.a. ved havnen i Kolby og Ballen.

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

Startnummer

Startnummeret skal bæres synligt på **fronten**, mave, bryst eller lår. Nummeret SKAL være synligt.

Afhentning af startnummer:

Kan ske i løbsteltet på parkeringspladsen overfor Klokketårnet i Nordby.

Afhentning kan ske **fredag d. 14/06** mellem **kl. 20:00 og 21:00** samt på **løbsdagen** fra **kl. 07:30 til 08:40**.

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 – tidstagning - diplomer

Præmier:

Der uddeles præmier til hurtigste mand og hurtigste kvinde på hver distance.

Der er unikke medaljer til alle som gennemfører.

Præmieoverrækkelse:

Præmieoverrækkelse for ½ 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.

Tidstagning - diplomer:

Tidstagning fortages digitalt, de endelige resultater vil først være klar sent mandag 17 Juni.

Diplomer vil være tilgængelige på www.samsøe-ultra.dk



Samsø ULTRA – 15 Juni 2019

08 June 2019 – Palle Sørensen – palle@samsøe-ultra.dk

Ændringer til programmet vil forekomme.

Side 3/5

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 (Ringbjerg gård - 34,4km)**
- Depot 6 (Vesterløkken - 38,9km)
- **Depot 7 (Kolby - 42,2km)** **Bemandet (Dropbag)**
- Depot 8 (vesborg Fyr - 47,2km)
- **Depot 9 (Ballen - 57,6km)** **Bemandet (Dropbag)**
- Depot 10 (Besser Rev - 67,5km)
- Depot 11 (Stavns Havn – 76,3km)
- **Depot 12 (Langøre Havn - 81,3km)** **Bemandet (Dropbag)**
- Depot 13 (Mårup Østerstrand - 89,1km)
- Depot 14 (Issehoved - 95,4km)

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 IKKE bemandet, undtagen de som er markeret med "**Dropbag**".

Depoterne består af et plast bord – forplejningen er placeret i store plastik kasser ved bordet. Kasserne er med låg, venligst lig låg på inden depotet forlades, så kasserne ikke er oversvømmet i tilfælde af regn. Væske er i beholdere på bordet.

Der er **IKKE krus** på depoterne! Der skal medbringes egen kop eller dunk til brug i depoter.

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 inden depotet forlades.

Egen forplejning:

Definition: Egen forplejning betyder forplejning (Gel, energi, øl, tudekiks og lignende guf) som bringes ud til nævnte depoter – men UDEN garanti for at det bringes tilbage. (Alt efterladt øl drikkes med garanti af Racedirector og disciple og går således ikke tabt)

Depoter er som udgangspunkt IKKE bemandede. Så ligger man f.eks en T-shirt i egenforplejning er det på eget ansvar, samt hvis man lader den ligge i depotet kommer den muligvis IKKE tilbage til mål.

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 08:40.**



Samsø ULTRA – 15 Juni 2019

08 June 2019 – Palle Sørensen – palle@samsøe-ultra.dk

Ændringer til programmet vil forekomme.

Side 4/5

Dropbag:

Definition: Dropbag er en pose/taske med grej (Tørt tøj, sko, bog til go`nat historie etc.). Drop bag bringes ud til bemandede depoter (Koldby, Ballen, Langøre). Når depoterne lukker bringes drop bags tilbage til mål i Nordby (100km).

Indhold er på eget ansvar, de opbevares overvåget, men ikke aflåst.

Dropbag skal indleveres i **LUKKET** pose med **NAVN / STARTNUMMER / DEPOT NR.** og indleveres senest **08:40**. Der forefindes Manila mærker / elastikker ved aflevering.

Hvis dropbags ikke er afhentet i løbet af aftenen 15 juni, kan de afhentes ved mål i Nordby søndag 16 Juni mellem kl. 09:30 og 10:00.

Sikkerhedsudstyr

Gældende alle: Medbring kop/holder til væske ved depot.

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

- Mobil tlf. med nødnummer 4062 2455 i kontakter. (Nødnummer printes desuden på startnummer)
- Min. 0,5L vanddunk, der er ikke langt mellem depoter, men nogle steder lidt krævende terræn.
- Pandelygte, uha, uha den er altid svær og mange stiller spørgsmål. Så derfor:
Hvis man løber ud af **depot 12 EFTER kl. 20:30 SKAL man have en pandelygte** med, det gælder både 100km og marathon 2. Er man i tvivl om man når depot 12 før/efter 20:30, kan lygte ligges i dropbag til depot 12.
"Hvorfor dog have pandelampe med, det er jo fint vejr og længe lyst i Juni?" Fordi: Racedirector er ret doven anlagt... Når det bliver mørkt risikere man at det bliver mørkt som i mørkt. Altså mørkt. Og køre man kold derude, bliver skadet eller løber forkert (Utænkeligt, men måske kan man ikke se afmærkning fordi man ikke har lygte med.... 😊). Det er bare SÅ meget nemmere at finde en kuldsejlet løber i mørke hvis han/hun lyser stranden/skoven op. Taler af erfaring.
Defor: Pandelampe med hvis man løber ud af depot 12 efter 20:30.

Anbefaling gældende alle:

- Det anbefales at bruge lange strømper og/eller bukser.
Specielt efter 1/2 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.



Samsø ULTRA – 15 Juni 2019

08 June 2019 – Palle Sørensen – palle@samsøe-ultra.dk

Ændringer til programmet vil forekomme.

Side 5/5

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 typisk stå én pil samt 2 stk strimmel, og hænge en strimmel længere nede i den retning man skal. Pilen vil stå umiddelbart før svinget – eller 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 – når man kommer til én kan man løfte blikket og se den næste længere fremme i terrænet. Der vil dog være steder hvor det er oplagt at man skal fortsætte lige frem, hvor der ikke er muligheder for at dreje af, her vil man ikke altid kunne se frem til den næste strimmel.

Nogle steder passeres nogle kreaturlåger – **HUSK** at lukke disse efter Jer!!! Vi har oplevet åbne låger og løse får – det får vi IKKE ros for.....

Inde i foldene er afmærkningen også typisk lavet anderledes – erfaringen siger at får/køer har et alternativt forhold til strimmel og pæle/skilte...

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 bordpladen 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.

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

Der løbes på eget ansvar.

