

Tromsø Mountain Ultra 50km og 25km

Dato: 24. august 2019

Vi har gleden av å invitere til Tromsø Mountain Ultra(50km) og HalvUltra(25km).

Startnummerutdeling

Fredag 23. august 2019 i servicebygget på Tromsø Camping fra kl. 12:00 – 17:00.

De som ikke har anledning til å hente startnummeret fredag må møte opp kl. 07:10 lørdag morgen for å få startnummeret. Husk å ta med ferdig utfylt egenerklæring (sendes ut med startnummer-info).

HalvUltra25km kan hente startnummeret sitt mellom 09:00-11:30 lørdag.

Starttid

kl. 09.00 Ultra 50km fellesstart fra Snarbyeidet.

kl. 12:00 Halv Ultra 25km fellesstart ved Tromsø Camping

Transport

Fri busstransport fra Tromsø Camping til start ved Snarbyeidet for Ultra50km på lørdag. Buss avgang kl. 07:50. Bussen kan transportere tilbake ekstra klær ved behov. Løperne får en orientering i bussen.

Klasser

Det er to klasser - kvinner og menn. Nedre aldergrense er 18år for å starte.

Eget ansvar

Alle løpere stiller til start på eget ansvar, og må fylle ut egenerklæringsskjema når startnummer utleveres.

Makstid

Tromsø Mountain Ultra 50km har makstid på 9 timer.

Løpere som ikke har passert kontrollpost (F) ved Tromsdalselva før kl. 14:30 blir tatt ut av løpet.

Makstid for HalvUltra 25km er 6 timer.

Dersom du er nødt til å bryte løpet, plikter du melde fra til nærmeste vaktpost eller sekretariatet: (0047) 77 67 33 63 eller vaktleder Røde Kors XXXXXX (publiseres 15.8).

Benytt SMS om det er dårlig dekning.

Påbudt med sekk og ekstra bekledning:

Løpernes sikkerhet er viktig for oss som arrangør. Derfor er det påbudt med sekk og ekstra bekledning (se liste under) for alle løperne. Innholdet i sekken er ikke ment som primær løpsbekledning, men **et tillegg** til det du har på deg når du starter løpet. Skulle du bli skadet eller oppleve at været blir veldig dårlig under løpet kan innholdet i sekken hjelpe deg i en vanskelig situasjon. Siden innholdet i sekken er **ekstra-bekledning** så stiller vi krav til at dette **ligger i sekken ved målgang**. Vi ønsker alle våre løpere en god løpsopplevelse på fjellet!

Alle deltakerne på Tromsø Mountain Ultra 50km og HalvUltra 25km må ha med ryggsekk med følgende innhold:

- ✓ Skjorte/genser (varmeplagg)
- ✓ Kart
- ✓ Kompass eller GPS (GPS-klokke og kompass i klokke er godkjent)
- ✓ Mat (minimum 150 gram mat igjen i sekken ved målgang)
- ✓ Vindtett jakke
- ✓ Vindtett bukse
- ✓ Lue
- ✓ Hansker
- ✓ Fløyte
- ✓ Mobiltelefon
- ✓ Drikkeflaske/Drikkesekk (minimum 0,5 liter)
- ✓ Varmefolie

NB! Alt som er nevnt over skal ligge i sekken når løperen passerer mållinjen. Dersom du benytter ekstra-utstyret underveis må det da legges tilbake i sekken før målgang.

Sekken kan bli kontrollert ved målgang. Det gis 15 minutt tilleggstid for hvert punkt på innholdslista som mangler ved målgang.

Deltakerne får utdelt varmemefolie og kart over løypa av arrangør. I tillegg får deltakere på Tromsø Mountain Ultra 50km utdelt deltaker T-skjorte.

Kontrollposter/Drikkestasjoner.

Vi beregner 1 enhet på hver person på hver stasjon. For Maxim sportsdrikk gjelder dette 0,5 liter. Du kan fylle opp flasken med sportsdrikke underveis. Det er rikelig med vannkilder langs hele løypa.

Det er i alt 10 kontrollposter på Ultra50km. Deltakerne må forsikre seg om at de blir registrert på alle kontrollpostene nedenfor. Mangler registrering på noen av kontrollpostene vil det medføre diskvalifikasjon.

Sted	Høyde	Distanse	Service på posten
Trollvassbu	265 moh	5km	Vann og Maxim sportsdrikk
Nonsbu	280moh	13,6 km	Vann og Maxim sportsdrikk
Blåkollkoia	240moh	19 km	Vann og Maxim sportsdrikk
Skarvassbu	585 moh	25 km	Vann og Maxim sportsdrikk
Tromsdalselva	300 moh	31,6 km	Vann, Maxim sportsdrikk, bananer. Røde Kors
Djupdalen	530 moh	34,8 km	Vann og Maxim sportsdrikk
Bønntuva	776 moh	36,7 km	Kontrollpost – ingen servering
Fjellheisen	420 moh	40 km	Vann, Maxim sportsdrikk , banan og Cola.
Svarthammeren	220 moh	45 km	Vann, Maxim sportsdrikk, Cola.
Mål	10 moh	50,1 km	Vann, Maxim sportsdrikk, Banan, mat, Røde Kors

Deltakerne kan ikke ha egen support i løypa eller motta service fra andre enn arrangørens oppsatte service stasjoner. Utover dette er det KUN det du har i sekken som kan brukes. Det er heller ikke lov å ha følgeløpere utover de som deltar i løpet.

Røde Kors

Tromsø Røde Kors Hjelpekorps har stasjon ved post E Tromsdalselva og i mål, og kan gi medisinsk behandling ved behov. Telefon til Røde Kors, XXXXXXXX (publiseres 15.8.).

Værforhold:

Dersom værforholdene gjør at det ikke er forsvarlig å starte Ultra og HalvUltra vil en jury ta beslutning lørdag morgen om utsettelse, alternativ rute eller eventuell avlysning.

Premiering:

Alle som fullfører Ultra og HalvUltra får deltakerpremie. De tre beste kvinner og menn premieres.

Annet:

Husk! ikke kast papir eller emballasjer i naturen.

Arrangør: Stiftelsen Midnight Sun Marathon, Tlf 776 73363, info@msm.no