

## **PRE MEMORIAN – SÖRMLAND ULTRA MARATHON 10/10 2009**

### **START**

Sörmland Ultra Marathon startar kl.10.00. Banan är ca 50 km och har 5 st. vätskekontroller där vi serverar vatten, sportdryck, bullar, bananer och gurka. Det finns också 2 st. obemannade vätskekontroller som arrangören ej kontrollerar. En är vid naturkällan efter ca 7 km (där man kan fylla flaskan) och en är vid Tyresta by efter ca 38 km. Där finns dricksvatten på deras besökstolett.

### **BANAN**

Banan är tuff med en hel del backar och stundtals svår terräng med stenar, gropar och rötter. Den innehåller passager genom områden som vid regn kan vara mycket hala, så var försiktig vid passering av spänger och berghällar.

### **START-MÅL**

Starten är belägen vid Markuskyrkan i Björkhagen och målet är beläget vid Rudan Center i Haninge.

### **SÅ ÅKER DU KOMMUNALT TILL BJÖRKHAGEN**

Tunnelbanans gröna linje nummer 17 med destination Skarpnäck. Kliv av i Björkhagen. Utgång mitt på plattformen. Tider finns på [www.sl.se](http://www.sl.se)

### **SÅ ÅKER DU BIL TILL BJÖRKHAGEN**

Om du kör bil norrifrån (från Stockholm city) kör du Nynäsvägen. Efter Johanneshovsbron svänger du av mot Huddinge (uppe på Gullmarsplan). I rondellen efter 50 meter: kör runt i rondellen/åter färdriktningen. Kör sedan ner mot Nacka/Björkhagen. Följ sedan Olaus Magnus väg till Sparmansvägen. Vänster in på Finn Malmgrens väg. Efter centrum sväng höger in på Ulricehamnsvägen, sedan direkt vänster in på Malmövägen fram till Björkhagen.

### **SÅ ÅKER DU KOMMUNALT TILL HANINGE**

Det är bekvämt att åka pendeltåg till Rudans Gård. Kommer du från Stockholm Central åker du mot Västerhaninge. Kliv av vid Handen, närmaste uppgången är i tågets färdriktning. Från stationen är det ca 5 minuters promenad till målområdet vid Rudans Gård. Pendeltåget avgår från T-Centralen varje timme från kl. xx.04, xx.19, xx.34, xx.49. Det tar ca 24 minuter att komma till Haninge.

### **SÅ ÅKER DU BIL TILL HANINGE**

Om du kör bil norrifrån (från Stockholm city) kör du Nynäsvägen mot Nynäshamn. Tag av vid avfarten "Haninge Centrum". Fortsätt Gamla Nynäsvägen förbi Haninge Centrum mot Nynäsvägen/Marinens väg och skylt till höger "Rudans Friluftsområde". Här finns parkeringsmöjligheter i P-hus och parkeringsplatser i gatuplanet. OBS! Rådande parkeringsbestämmelser gäller! Följ sedan skyltning mot "Rudans Friluftsområde", ca 300 m över järnvägsspåret.

### **ANHÖRIGA**

Givetvis är alla anhöriga välkomna att beskåda alla samt heja fram sina anhöriga. Serveringar finns vid Alby Friluftsgård samt vid Tyresta by. Tävlingen passerar dessa platser.

## **NUMMERLAPPSUTDELNING**

Från kl. 08.30 vid starten i Björkhagen. Det är snitslat och skyltat från Björkhagens T-banestation och från Malmövägen. Förutom nummerlappen får du en karta där man ser bansträckningen.

## **OMKLÄDNING FÖRE START**

Ombyte sker i Björkhagens skola där även toalett finns. Vatten finns i omklädningsrummet för påfyllnad av vätskeflaskor/vätskesystem. Överdragskläder i väska som märks med packtejp där man skriver namn och startnummer. Tejp och tuschpenna finns vid nummerlappsutdelningen. Väskor transporteras till målområdet av arrangören. Undvik onödigt skrymmande packning.

## **TOALETTER**

Utmed banan: Utedass finns vid 2 ställen utmed banan. Det ena vid Soldattorpet, efter ca 10 km. Det andra finns strax efter Alby Friluftsgård, vid ca 18 km. Vattentoaletter finns i Alby Friluftsgård, efter ca 17 km samt vid Tyresta by, efter ca 38 km. Mellan Alby och Tyresta finns toalettrulle och buskage att tillgå vid vätskekontrollen vid Brakmaren.

Vid målet finns vattentoaletter i Rudan Center.

## **VIKTIGT!**

Det är viktigt att du dricker vätska före start samt att du anpassar farten till din egen kondition och tar det lugnt vid partier med sten och rötter. Dessa kan bli mycket hala vid blötväder.

## **MAXTID**

Maxtiden är 8 timmar. De löpare som inte har lämnat Tyresta by efter 6 timmar (kl 16.00) kommer EJ att tillåtas fortsätta.

## **EFTER LOPPET SERVICE**

Efter loppet bjuder vi på dryck och en smörgås. En mugg med snask såklart! Varje löpare får en funktions t-shirt samt medalj efter genomfört lopp.

## **OMKLÄDNING EFTER MÅL**

Varm dusch och en välförtjänt bastu finns att tillgå i Rudan Center.

## **BERGSPRIS**

Efter 25 km passeras loppets längsta backe. Förste herre och kvinna som passerar över krönet och som sedan fullföljer loppet premieras med kontantpris om 300 kr.

## **PRISER**

De tre första damerna resp. herrarna får pokal. Dessutom finns det ett prisbord som man får välja från vartefter man kommer i mål.

## **PENDELTÅG EFTER MÅLGÅNG**

Efter loppet går pendeltåget från Handen mot T-Centralen xx.13, xx.28, xx.43, xx.58. Efter kl. 19.13 går den xx.13, xx.43.

## **BANREKORD**

Om banrekordet slås premieras det med kontantpris om 300 kr.

**FÖRSÄKRING**

Allt deltagande sker på egen risk!

**UPPLYSNINGAR**

Om du har ytterligare frågor så ringer du:

Roger Nilsson 073-504 03 63

Thomas Lummi 076-138 64 76

Emil Nordh 070-875 27 77

**LYCKA TILL OCH VÄLKOMNA ÖNSKAR STOCKHOLM LÅNGDISTANSKLUBB**