

## PM - SÖRMLAND ULTRA MARATHON 08-10-2016

### INNAN DU STARTAR

Deltagande i Sörmland Ultra Marathon sker på egen risk. Vi avråder från start om det finns sjukdomssymptom. Vi ber dig känna efter ordentligt om du är fullt frisk och inte har några medicinska hinder för att starta.

### START-MÅL

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

### NUMMERLAPPSUTDELNING

I samband med avprickning delas nummerlappen och tidtagningsschipet ut. Det kommer vara öppet från ca 08:00

### EFTERANMÄLAN

I mån av plats kan det ske en viss efteranmälan på plats.  
OBS endast kontanta pengar.

### OMKLÄDNING FÖRE START

Omklädning sker i Björkhagens skola (gymnastiksalen) den **öppnar 08:30**. Det finns ett omklädningsrum för dam resp. herr. Väskan med kläder märks med tejp/tusch som finns vid bordet intill släpet där väskan ska lämnas in. Bär väskan själv till släpet. Om värdesaker ska lämnas in, så ha dem i en liten påse som du märker. Väskan får du utlämnad efter målgång.

### 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 37 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.

Det går att skriva ut en karta på hemsidan eller ladda ner gps-spåret till klockan eller telefonen

### MÅL

Efter målgång får du en funktions t-shirt samt en medalj. Det bjuds på kaffe och en smörgås efter målgång. Prisutdelning sker till de 3 främsta i dam- resp. herrklassen. Förste dam och herre till Brakmaren (25km) som sedan fullföljer loppet får dessutom ett kontantpris på 300 kr. Vid banrekord delas ett kontantpris ut på 300 kr.

## OMKLÄDNING EFTER MÅLGÅNG

Omklädning och dusch/bastu sker i Haninge SOKs stugor som passerades strax innan sista vätskekontrollen (vid 47 km, ovan sjön). Det är ca 100 m att gå från målområdet.

## 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

OBS, det finns inga parkeringsplatser vid starten!!

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

## SÅ ÅKER DU BIL TILL HANINGE

Om du kör bil norrifrån (från Stockholm city) kör du Nynäsvägen mot Nynäshamn. Ta 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 samt heja fram deltagarna. Serveringar för publik finns vid Alby Friluftsgård vid Tyresta by samt vid mål. Tävligen passerar dessa platser.