



Krösnabanan Ultra 13 oktober 2018

Ta chansen att pusha dina gränser på en lättsprungen och höstvacker ultratrail längs en gammal klassisk järnvägsled.

Årets upplaga av Krösnabanan ultra har två klasser. Hela (60km) och Halva (30km). Loppet går från den lilla byn Älmeboda i Smålands skogar till Nättraby utanför Karlskrona. Vi hoppas på en fantastisk höstdag. Mer information nedan!

Banan

Starten sker i den lilla byn Älmeboda strax norr om Småländska gränsen. Leden följer en gammal anrik järnväg som var i bruk mellan 1897 och 1939 och som byggdes på initiativ av godsägaren Axel E. Lindvall som även bedrev ångbåtstrafik mellan Nättraby och centrala Karlskrona. Sedan många år är rälsen borttagen men stora delar av leden går längs banvallen och man kan känna historiens vingslag och drömma sig bort under detta storslagna dagsäventyr. Målgång sker vid Nättraby kyrka. Underlaget är skogsstig, grusväg, lite asfalt, eventuell lera, ängar och igenväxta banvallar.



Hur långt?

Leden är uppskattningsvis 60 km lång. Vi rekommenderar därför att du som deltagare har sprungit minst ett maratonlopp så att du kan relatera till vad denna sträcka ställer för krav på dig som deltagare. I år har vi även en HALVA-klass på 30 km, där du springer sista halvan av leden med målgång i Nättraby.

Start 60 km (HELA)

I Älmeboda vid före detta stationshuset (ligger intill väg 122). Starttid 08:00. Transport till starten (från målområdet/Nättraby) kan beställas vid anmälan för 100 kr och avgår 07:00. OBS: Obligatoriskt pre-race-möte 07:45 vid startlinjen.



START 30KM (HALVA)

Information kommer längre fram om exakt startplats men start kl 10.30 halvvägs in på leden (målgång på samma ställe som HELA). Möjligt att lämna dropbag till andra vätskestationen.



MÅL

I Nättraby, nära kyrkan vid vårdcentralen, längs Nättrabyån där leden har sitt slut. Maxtiden är 8 timmar på LÅNGA och 5,5 timmar på korta. Repet dras vid första vätskestationen (20km) kl 10.30, och vid andra stationen (40km) kl 13.30.



SUPPORT

Varje deltagare är i grunden självförsörjande, men arrangören tillhandahåller två stationer (runt 20 km och 40 km) längs vägen för påfyllning av vätska/energi. Uppmärkta drop bags till dessa två stationer kommer kunna lämnas innan start. Arrangören tillhandahåller vatten, energidryck, bananer, ev energikaka/choklad.



Obligatorisk utrustning

Karta över banan (tillhandahålls av arrangören innan start), mobiltelefon (med tävlingsledningens nummer vid eventuella nödsituationer), första förband samt vätska/energi som räcker mellan stationerna.

Säkerhet

Alla tävlande är skyldiga att hjälpa medtävlare i nöd. Uppenbart brott mot denna regel kommer leda till diskvalifikation. Sjukvårdspersonal finns vid målgång. Alla tävlar på egen risk och ingen olycksfallsförsäkring tillhandahålls av arrangören.

Ombyte målgång

Duschar finns eventuellt 1 km från målet. Väska med ombyte (för transport till målet) kan lämnas vid starten.

Mat vid målgång

Enklare förtäring såsom frukt, kakor, kall dryck och kaffe.

Priser

Kommer att finnas, first come first served på prisbordet! Unik medalj av en lokal glaskonstnär till alla som går i mål!

Klasser

Tävlingsklass Män, Tävlingsklass Kvinnor. HALVA, HELA.

Nedskräpning

Absolut nolltolerans eftersom detta är ett krav från markägare för att få arrangera tävlingen. Brott mot denna regel leder till direkt diskvalifikation. Anmälan mot annan löpare (inkl bevisning) framförs till tävlingsledningen vid målgång.

Bryta?

Om du skulle behöva bryta är huvudregeln att du själv ansvarar för transport tillbaka till civilisationen. Om tävlingsledningen har möjlighet (samt vid akut olycka) hjälper vi självklart till. Du måste meddela tävlingsledningen omedelbart via telefon om du tvingas bryta.



Kostnad

500 kr för LÅNGA. 300kr för KORTA. I båda fallen ingår en specialdesignad glasmedalj till alla som tar sig i mål. Inför tävlingen får du ett mail med inbetalningsuppgifter.

Anmälan

Gör via <https://goo.gl/forms/LvWIB1F7P8iX6aYt1> . Vi kommer ha ett anmälningstak på 50 löpare så vänta inte. Det kommer även finnas en reservlista för dig som är sent ute.

Arrangör

Tävlingen arrangeras av Karlskrona Simsällskap.



43. Karlskrona—Nättraby—Älmehöda.
 Anmärkning: a) Älmehöda—Eriksböda, endast helgr. b) o. fr. d. S. o. H. 200—300 m.

P 1	P 3	B 5 a	P 5 b	Km.	P 2 b	B 2 a	P 4 b	P 4 a	P 6
457	747	328	449	1	1646	115	399	207	—
457	747	311	437	1	1646	115	397	206	—
457	747	304	430	1	1646	115	397	206	—
457	747	297	423	1	1646	115	397	206	—
457	747	290	416	1	1646	115	397	206	—
457	747	283	409	1	1646	115	397	206	—
457	747	276	402	1	1646	115	397	206	—
457	747	269	395	1	1646	115	397	206	—
457	747	262	388	1	1646	115	397	206	—
457	747	255	381	1	1646	115	397	206	—
457	747	248	374	1	1646	115	397	206	—
457	747	241	367	1	1646	115	397	206	—
457	747	234	360	1	1646	115	397	206	—
457	747	227	353	1	1646	115	397	206	—
457	747	220	346	1	1646	115	397	206	—
457	747	213	339	1	1646	115	397	206	—
457	747	206	332	1	1646	115	397	206	—
457	747	199	325	1	1646	115	397	206	—
457	747	192	318	1	1646	115	397	206	—
457	747	185	311	1	1646	115	397	206	—
457	747	178	304	1	1646	115	397	206	—
457	747	171	297	1	1646	115	397	206	—
457	747	164	290	1	1646	115	397	206	—
457	747	157	283	1	1646	115	397	206	—
457	747	150	276	1	1646	115	397	206	—
457	747	143	269	1	1646	115	397	206	—
457	747	136	262	1	1646	115	397	206	—
457	747	129	255	1	1646	115	397	206	—
457	747	122	248	1	1646	115	397	206	—
457	747	115	241	1	1646	115	397	206	—
457	747	108	234	1	1646	115	397	206	—
457	747	101	227	1	1646	115	397	206	—
457	747	94	220	1	1646	115	397	206	—
457	747	87	213	1	1646	115	397	206	—
457	747	80	206	1	1646	115	397	206	—
457	747	73	199	1	1646	115	397	206	—
457	747	66	192	1	1646	115	397	206	—
457	747	59	185	1	1646	115	397	206	—
457	747	52	178	1	1646	115	397	206	—
457	747	45	171	1	1646	115	397	206	—
457	747	38	164	1	1646	115	397	206	—
457	747	31	157	1	1646	115	397	206	—
457	747	24	150	1	1646	115	397	206	—
457	747	17	143	1	1646	115	397	206	—
457	747	10	136	1	1646	115	397	206	—
457	747	3	129	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	122	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	115	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	108	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	101	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	94	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	87	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	80	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	73	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	66	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	59	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	52	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	45	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	38	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	31	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	24	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	17	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	10	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	3	1	1646	115	397	206	—
457	747	—	—	1	1646	115	397	206	—

