

PM för High Coast Ultra 2018

Varmt välkommen till High Coast Ultra 2018!
Nedan följer all information som du behöver veta inför loppet. Har du några övriga frågor, kontakta gärna oss i tävlingsledningen!



Allmänt inför loppet

- Bekanta er med banan i förväg, använd denna länk samt de banbeskrivningar som finns på hemsidan. <https://www.hogakusten.com/sv/hoga-kusten-leden>
- En liten pannlampa kan vara bra att ha under loppets första (129 km-klassen) och sista timmar, speciellt om det är mulet väder, då det annars kan vara lite skumt. Tänk också på att det kan vara kyligt under nattlöpningen och se därför till att vara rätt klädd för detta.
- Långa strumpor eller heltäckande klädsel på benen kan vara bra att ha på vissa partier av leden med hög markvegetation.
- Höga Kustenleden är markerad med orange färg på träd, stolpar, stenar och klippor. Längs leden finns ett antal andra små leder och avstickare som är markerade i andra färger, t ex Världsarvsleden och ED-leden, som är markerade med gul färg. Dessa leder skall inte följas! Längs banan finns också ett stort antal vägvisande skyltar uppsatta.
OBS! För personer med röd/grön färgblindhet så kan de orangefärgade markeringarna vara svåra att se.
- Leden har några små avstickare till utsiktsberg och liknande. Dessa ingår inte i tävlingen och behöver alltså inte springas, de är dock markerade på samma sätt som huvudleden. Skyltar finns på flera av dessa platser som visar vägen.
- **Mat- och kontrollstationen vid Nordingrå skidstuga är dock belägen vid en avstickare ca 500 m från leden som måste springas.** Tydlig skyltning och snitsling finns som visar vägen ner till skidstugan (följer elljusspår). Efter passering av kontrollen tas samma väg tillbaka till leden.
- **Mat- och kontrollstationen i Fjärdbotten är också belägen vid en liten avstickare ca 250 meter från leden som också måste springas.** Tydlig

skyltning och snitsling finns som visar vägen till kontrollen finns även här. Efter passering av kontrollen tas landsvägen i 250 meter tills leden kommer upp på vägen.

- Pacer är tillåten från Fjärdbotten, se vidare under tävlingsregler. Arrangören tillhandahåller ej transport av pacers till Fjärdbotten.
- **De sista 700 metrarna av loppet innan passering under Höga kustenbron så avviker man från leden fram till målet som ligger öster och bortom hotellet.** Tydlig skyltning och snitsling finns som visar vägen till målet.
- Var beredd på att delar av leden är väldigt teknisk med stenigt och blockigt underlag. Vid blöt väderlek så kan det dessutom vara halt på stenar, berg och spångar. Anpassa därför farten efter underlaget så att ni inte riskerar stukningar och fallskador.
- 129 km-sträckan passerar över E4 strax innan Skuleberget, ca 52 km in i loppet. Var väldigt försiktiga här då trafiken kör väldigt snabbt.
- Vid Skoved efter 60 km (6 km) löper man lämpligen på höger sida av E4 som man där följer i ca 600 meter. Var försiktig!
- Var aktsam på trafiken längs alla vägar längs loppet. Vanliga trafikregler gäller.
- **Lägg in arrangörens telefonnummer i era mobiler i god tid innan start.** Örjan 070-6867680. Ni kan ringa när som helst under loppet om ni är osäkra på vägval eller annat.
- Vi rekommenderar alla löpare att ha försäkringen Startklar (Folksam) som innehåller såväl avbeställningsskydd som olycksfallsförsäkring för tävlingen eller annat motsvarande försäkringsskydd.
- Hör gärna av er om ni har frågor runt loppet.

Startkuvert och samling innan start

129 km: Startkuvert delas ut mellan klockan 22.30 – 23.30 fredagkväll den 15 juni i Paradiset (Paradisbadet) Övik. Klockan 23.15 sker en racegenomgång av förutsättningar, regler och säkerhet för loppet. Vi går därefter i samlad trupp ca 400 meter ner till torget för själva starten vid midnatt kl. 00.00. Parkering för de som åker i egen bil sker lämpligen i Paradisgaraget, se separat dokument med vägbeskrivningar.

75 km: Startkuvert delas ut mellan klockan 7.30 – 8.30 på morgonen den 16 juni vid Skule Naturum, Skuleberget. Klockan 08.30 samlas alla startande vid trappen till

Naturum för en racegenomgång av förutsättningar, regler och säkerhet för loppet. Starten går sedan kl 09.00.

Transporter till start

Till starten för 129 km i Övik går buss på kvällen den 15 juni för de som anmält sig och betalt för detta:

- Påstigning vid målet vid Hotell Höga Kusten sker kl. 21.00.
- Påstigning vid Björkuddens Hotell sker kl. 21.15.
- Påstigning vid Ullånger Hotell sker kl. 21.40
- Avstigning vid Paradiset i Övik ca 22.30.

Till starten för 75 km i Skule går buss på morgonen den 16 juni för de som anmält sig och betalt för detta:

- Påstigning vid målet vid Hotell Höga Kusten sker kl. 07.00.
- Påstigning vid Björkuddens Hotell sker kl. 07.15.
- Påstigning vid Ullånger Hotell sker kl. 07.40
- Avstigning vid Skule Naturum ca 08.00.

Vi ber er att komma i god tid till bussen då det är viktigt att bussen går på utsatt tid.

Efter målgång så erbjuder vi skjuts för de löpare som bor vid Björkuddens Hotell. Avgångar sker med ungefär en gång i halvtimmen eller när vi fyllt upp en bil.

Om någon ytterligare har behov av transport till start så ber vi er kontakta oss så snart som möjligt. Vi vill veta vilka som ska med bussen så att vi inte missar någon. Betalning sker kontant (100 kr, jämna pengar) till chauffören.

Vad gäller andra transporter än till Björkudden så är det inget arrangören tillhandahåller. Kan vi hjälpa till så gör vi förstås det efter bästa förmåga.

Omklädning

Omklädning för damer sker i ett hotellrum på Hotell Höga Kusten.

Omklädning för herrar sker på Hotell Höga Kustens lilla spaavdelning. Där finns också tillgång till bastu och bubbelpool. Då utrymmet är litet ber vi er att inte uppehålla er någon längre tid i omklädningen.

Prisutdelning

Samtliga löpare som fullföljer loppet får vårt unika finisherpris – High Coast Ultra ljusstaken!

Hederspriser kommer att ges till de tre främsta i respektive klass. Prisutdelningar sker löpande när de tre första gått i mål i respektive klass.

Regler för High Coast Ultra 2018

High Coast Ultra RC värdesätter hög kvalitet och säkerhet under loppet och därför arbetar vi dels med att tydligt förstärka markering av bansträckningen för att minimera risken för felspringning, samt att vi har förstahjälpen och HLR-utbildade funktionärer med sjukvårdsmaterial på alla bemannade stationer. Utöver det finns det dagtid en bil som följer den största klungan av löpare, även där kommer det finnas sjukvårdsmaterial, hjärtstartare och utbildad funktionär.

High Coast Ultra är ett väldigt tufft lopp där bansträckningen bitvis är väldigt teknisk med stenigt och blockigt underlag. Vid blöt väderlek kan stenar, rötter, hållar och spångar vara hala, anpassa då farten utifrån underlaget för att minska risken för skada.

Delar av loppet går även längs vägar och där ska löpare visa särskild försiktighet till trafiken, särskilt vid nedanstående passager. Vanliga trafikregler gäller under loppet.

- Löpare som springer 129 km passerar över E4 strax innan Skuleberget, ca 53 km in i loppet. Var väldigt försiktiga då trafiken kör väldigt snabbt och det är tidigt på morgonen.
- Vid Skoved efter ca 61km (6km) löper man lämpligen på höger sida av E4 som man där följer i ca 600 meter.

Du som deltagare bör vara mycket van vid långa distanser i krävande terräng. Det är även väldigt viktigt att du i god tid innan läser igenom och förstår tävlingsreglerna för att på bästa sätt förbereda dig inför loppet.

Vi rekommenderar alla deltagare att ha försäkringen Startklar (Folksam) som innehåller såväl avbeställningsskydd och olycksfallsförsäkring för tävlingen eller annat motsvarande försäkringsskydd.

Regler

- Åldersgräns: 18år
- Varje deltagare måste vid uthämtning av nummerlapp fylla i **namn och telefonnummer till närmast anhörig** och **eventuella sjukdomar** som kan var av vikt för tävlingsledningen att känna till.
- Varje deltagare ansvarar för att bli registrerad vid varje mat- och kontrollstation. Missad registrering kan medföra diskvalifikation.
- Det är förbjudet att avvika från leden (undantaget stationerna vid Nordingrå skidstuga och Fjärdbotten). Egen proviantering får dock göras vid mackarna och ICA i Docksta och Ullånger men sedan ska man återgå samma väg till leden.
- Det är förbjudet att ta emot hjälp eller support från egna serviceteam eller andra utomstående personer annat än i direkt anslutning till arrangörens mat- och kontrollstationer (Köpmanholmen, Skule, Nordingrå och Fjärdbotten). Det är inte tillåtet att ta emot hjälp vid de vattenstationer som arrangören tillhandahåller.
- HCU har beslutat att det på båda sträckorna i årets lopp är tillåtet att springa med pacer efter passering av Mat- och kontrollstationen i Fjärdbotten efter 109/55 km. Pacer ska följa samma ordningsregler som gäller för löparna. Pacer får inte bära mat och dryck till löparna och inte hjälpa löparen på annat sätt genom att t ex dra fram löparen med hjälp av gummiband.
- Vid eventuell olycka eller sjukdomsfall så är du som tävlande skyldig att på bästa sätt bistå den/de drabbade.
- **Nedskräpning är absolut förbjuden**, det ni tar med er ut på loppet tar ni även med er tillbaka och slänger vid respektive kontroll.
- Om tävlande måste bryta tävlingen ska detta ske vid någon av matkontrollerna i den utsträckning det är möjligt. Detta ska då meddelas vid kontrollen. Bryter man loppet på annat ställe så måste detta meddelas till tävlingsledningen.
- **Obligatorisk utrustning**
 - Vätskebehållare för minst 1 liter vätska
 - Visselpipa
 - Första förband
 - Mobiltelefon (vi rekommenderar telefon med täckning på Telianätet) med arrangörens telefonnummer inprogrammerat (070-6867680)

- Karta (HK-ledens folder som erhålls av tävlingsledningen i startkuvertet).
- Långärmat plagg
- **Rekommenderad utrustning**
 - Pannlampa under loppets första och sista timmar (129km) speciellt i mulet väder.
 - Långa strumpor eller heltäckande byxor för delar av leden med hög markvegetation.
 - Klädsel anpassad löpning under natten som kan vara kylig (129km)

Arrangören kan komma att göra stickprovskontroller vad gäller deltagarnas utrustning. Avsaknad av obligatorisk utrustning medför tidstillägg med 30 minuter per avsaknat föremål.

- Tävlände ska lämna företräde till eventuella vandrare på leden, samt i övrigt visa hänsyn till det övriga friluftslivet.
- Maxtid: 26 timmar (129 km-klassen) respektive 17 timmar (75 km-klassen).
- Tävlingsledningen förbehåller sig rätten att ställa in tävlingen om exempelvis banförhållanden är för dåliga. Full återbetalning sker då till de tävlände.
- Tävlingsledningen förbehåller sig rätten att:
 - ändra banans utseende om rådande väderförhållande kräver det.
 - diskvalificera och/eller ta tävlände av banan om dessa bryter mot någon av de uppsatta reglerna, inte klarar de cut off-tider som gäller, eller anses vara i för dåligt skick för att fortsätta.
- Genom nationalpark eller naturreservat ska dessa regler åtföljas.

Särskilda regler för Balesuddens naturreservat och Skuleskogens Nationalpark (Länsstyrelsen)

Det är förbjudet att:

- under tiden 1 maj – 30 september göra upp eld annat än på särskilt anvisade platser och med medförd eller tillhandahållen ved.
- förstöra eller skada fast naturföremål eller ytbildning.
- klättra i boträd, samla insekter eller på annat sätt medvetet störa eller skada djurlivet.
- gräva upp växter, plocka mossor, lavar och vedlevande svampar.

- fälla eller på annat sätt skada levande eller döda träd och buskar.

Banan

Vi har förstärkt ledmarkeringarna och satt ut mer än 70 vägvisarskyltar på platser där vi uppfattat att det kan finnas flera vägval och där löpare tidigare år har sprungit fel. För löparna på 129 km så kommer man efter första vattenstationen i Sandlågan (17 km) in i Balesuddens naturreservat. Här kan markeringen av leden upplevas svag vid löpning nattetid så var extra uppmärksam på ledmarkeringarna här. Är man normalt uppmärksam så ska det inte behöva bli felspringningar. Banan och leden är dock 13 mil så det är omöjligt att lämna hundra procentiga garantier som ni säkert förstår. Vid osäkerheter runt banan under loppet så ring tävlingsledningen för hjälp.

Mat- och kontrollstationer samt obemannade vattenstationer

Längs 129 km-sträckan kommer det att finnas 4 mat- och kontrollstationer. Varje löpare ansvarar för att han/hon blir registrerad av funktionärerna vid respektive mat- och kontrollstation. Därutöver finns 8 obemannade vattenstationer där vattendunkar finns utställda.

För 75 km-sträckan finns 2 mat- och kontrollstationer med motsvarande krav på registrering. Därutöver finns 6 obemannade vattenstationer.

Löpare som inte tillser att han/hon blir registrerad vid kontrollstationerna riskerar att diskvalificeras från loppet.

För stationernas placering se sista sidan i detta PM.

Mat och dryck kommer även att finnas vid målgång. För vad som serveras vid respektive mat- och kontrollstation hänvisas till loppets hemsida. Vid matkontrollerna kommer även ett veganskt/glutenfritt/laktosfritt alternativ att erbjudas.

Dropbags

Löpare som springer 129 km kommer att kunna skicka dropbag valfritt till två av mat- och kontrollstationer i Skule, Nordingrå eller Fjärdbotten, samt väska till målet.

Löpare som springer 75 km kommer att kunna skicka en dropbag till antingen Nordingrå eller Fjärdbotten, samt väska till målet.

Om dropbags medtages ska dessa lämnas vid respektive start på anvisad plats så tillser arrangören att dessa finns vid respektive kontroll. Märk dina dropbags med de nummertaggar som fås i era startkuvert. Efter respektive kontrolls stängning så transporteras dessa till målet där de återfås mot uppvisande av nummerlapp. Väskor kan givetvis också skickas från respektive start till målet. Arrangören tar inget ansvar för eventuella värdesaker.

Väskor från respektive start finns vid målet senast 14.00. Dropbags från Skule (129 km) finns vid målet senast kl. 16.00. Dropbags från Nordingrå skidstuga (stänger 15.30) finns vid målet senast kl. 17.00. Dropbags från Fjärdbotten transporteras kontinuerligt till målet, de sista är vid målet senast kl. 22.00.

Cut off-tider ("repdragning")

Under loppet 2016 kommer cut off-tider att praktiseras. Löpare som inte registrerat sig vid respektive kontrollstation för vidare löpning vid dessa tider, tillåts ej att fortsätta tävlingen. Följande tider och sträckor gäller:

129 km-sträckan

Köpmanholmen, 30 km:	Cut off 05.00 (5 timmar)
Skuleberget, 54 km:	Cut off 10.30 (10,5 timmar)
Nordingrå Skidstuga, 84 km:	Cut off 15.30 (15,5 timmar)
Fjärdbotten, 109 km:	Cut off 21.00 (21 timmar)
Maxtid mål, 129 km:	02.00 (26 timmar)

75 km-sträckan

Nordingrå Skidstuga, 30 km:	Cut off 15.30 (6,5 timmar)
Fjärdbotten, 55 km:	Cut off 21.00 (12 timmar)
Maxtid mål, 75 km:	02.00 (17 tim)

Än en gång varmt välkomna till High Coast Ultra 2018!

// Tävlingsledare Örjan Mattsson

samt övriga funktionärer

Tack till våra sponsorer och samarbetspartners!



Docksta - Ullånger - Nordingrå - Noraström



Mat- och Kontrollstationer samt Obemannade vattenstationer

