



## PM High Coast Ultra 2019

### Nummerlapp

Startkuvert kommer att delas ut följande tider:

**Fredag 7/7 17.00 – 18.00** vid parkeringen [nedanför Paradiset Spa](#)

**Fredag 7/7 19.00 - 20.00** i angiven lokal på [Hotell Höga kusten](#)

Nummerlappen ska fästas på mage eller ben och vara synlig vid kontrollstationer och vid målgång. På baksidan av nummerlappen skrivs namn och telefonnummer till anhörig samt uppgifter om eventuella sjukdomar som kan vara av vikt för tävlingsledningen att känna till.

### Buss till start

Buss till start avgår från parkeringen [nedanför Paradiset Spa](#) kl. 18.30 för er som anmält att ni vill ha buss. Var i god tid till bussen som avgår på utsatt tid. Väskan som ni vill ha vid mål lämnas innan påstigning på bussen, men **dropbags tas med på bussen till start**. Taggar för att markera väskor och dropbags erhålls i startkuvert.

Om ni försenas av någon anledning och ni inte hinner till bussen, v g kontakta tävlingsledning på tel. 073-274 83 64. Vi måste veta vilka som ska med bussen så att vi inte missar någon.

### Start

Starten sker kl 21.00 vid lekparken bakom Hotell Höga kusten. **Race-genomgång kl 20.00** i hotellets lokaler med förutsättningar, regler och säkerhet.

Parkering för er som åker i egen bil till start sker på hotellparkeringen, [se separat dokument med vägbeskrivningar](#).

### Regler

Var noga med att läsa igenom reglerna för High Coast Ultra. Om uppsatta regler inte följs finns risk för diskvalificering från tävlingen. <http://highcoastultra.se/regler/>

## Utrustning

- **Obligatorisk utrustning**
  - Vätskebehållare för minst 1 liter vätska
  - Visselpipa
  - Första förband
  - **Mobiltelefon med tävlingsledningens telefonnummer inlagt (073-274 83 64)**
  - Karta (erhålls av tävlingsledningen i startkuvertet).
  - Långärmat plagg
- **Rekommenderad utrustning**
  - Pannlampa vid mulet väder.
  - Långa för delar av leden med hög markvegetation.
  - Klädsel anpassad löpning under natten som kan bli kylig.

## Banbeskrivning

Bekanta er med banan i förväg, använd denna [länk](https://www.hogakusten.com/sv/hoga-kusten-leden) samt de banbeskrivningar som finns på hemsidan: <https://www.hogakusten.com/sv/hoga-kusten-leden>. Leden är bitvis väldigt teknisk med stenigt och blockigt underlag. Under natten och vid blöt väderlek är det halt på stenar, berg och spänger. Anpassa farten efter underlaget så ni inte riskerar fallskador.

Loppet följer Höga Kustenleden vilken är markerad med orange färg på träd, stolpar, stenar och klippor. Avvik inte från huvudleden! På en del ställen finns det vägskäl som kräver extra uppmärksamhet:

- Längs leden finns ett antal andra mindre leder och avstickare som är markerade i gul eller blå färg. Dessa leder ska inte följas.
- **Leden har några avstickare till utsiktsberg och liknande. Dessa ingår inte i tävlingen och ska alltså inte springas - de är dock markerade på samma sätt som huvudleden.**
- De första 700 meterna av loppet så avviker man från leden och leds av förlöpare.
- De sista 5 km avviker banan från leden och är snitslad med orange färg.
- OBS! För personer med röd/grön färgblindhet så kan de orangefärgade markeringarna vara svåra att se.

Vid vissa vägskäl längs banan har tävlingsledningen satt upp skyltar och snitslar för att tydliggöra vägvalet. Dessa skyltar är märkta HCU i orange färg på vit bakgrund.



## Särskilda passeringar

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

- Vid Skoved efter ca 66 km löper man lämpligen på vänster sida av E4:an som följs i ca 600 meter. Vägarbete pågår just nu efter denna sträcka.
- Löparna passerar över E4:an strax efter Skule matkontroll, ca 76 km in i loppet. **Var väldigt försiktiga här då trafiken ofta passerar i väl över 130 km/h. En flaggvakt kommer ansvara för överpassering under förmiddagen.**

## Mat och kontrollstationer

Det finns fyra (4) mat- och kontrollstationer efter banan där det serveras vatten, Tailwind sportdryck (citrusmak), kaffe, cola, grönsaksbuljong, banan, saltgurka, chips/nötter, godis/choklad, bullar, raw-bollar (för er som anmält). Dessutom kommer det serveras följande på respektive station:

- **Mädan, 38 km:** *varm blåbärssoppa*
- **Skule, 74 km:** *Smörgåsar, varm blåbärssoppa. Tillgång till toaletter.*
- **Näske, 94 km:** *Korv med bröd och potatismos, räksallad, senap och ketchup. Tillgång till toalett och inomhusvistelse i bygdegården för längre vila.*
- **Sandlågan, 111 km:** *Smörgåsar, lättöl.*

Veganskt, glutenfritt och mjölkfritt alternativ finns att tillgå vid varje station för de som anmält i förväg, men vi rekommenderar att du skicka med det du verkligen vill ha i din dropbag.

Utöver det så finns det 8 obemannade vattenstationer. För närmare beskrivning av stationernas placering se översigtskartan sist i dokumentet eller kartan i [Google maps](#).

## Väskor och dropbags

Det går att lämna dropbags till två (2) valfria mat- och kontrollstationerna i Skuleberget (74km), Näske (94km) eller Sandlågan (111km). Dessa lämnas på angiven plats innan starten vid Hotell Höga kusten. Dessutom kan en väska skickas till mål för ombyte/överdragskläder. Även denna lämnas på angiven plats vid bussavgången till start alt vid starten vid Hotell Höga kusten. **Märk väskorna tydligt med tagg som medföljer i startkuvert.**

## Sjukvård

På mat och kontrollstationerna har vi enklare sjukvårdsmaterial och HLR-utbildade funktionärer. **Vid eventuell olycka eller sjukdomsfall är du som tävlande skyldig att på bästa sätt bistå den drabbade.**

## Pacer

Pacer är tillåten från Sandlågan (111km). Arrangören tillhandahåller ej transport av pacers. Se ytterligare information under [regler](#).

## Maxtid och cut off

Löpare som inte registrerat sig vid kontrollstation vid följande tider, tillåts ej att fortsätta tävlingen:

- Mädan, 38 km: **kl.03.00** (6 tim)
- Skuleberget, 74 km: **kl. 10.30** (13,5 tim)
- Näske, 94 km: **kl. 15.30** (18,5 tim)
- Sandlågan, 111 km: **kl. 18.30** (21,5 tim)
- Mål Örnsköldsvik, 130 km: **kl. 23.00** (26 tim)

## Bryta loppet

Om ni måste bryta tävlingen ska detta ske vid någon av matkontrollerna eller vid de obemannade vattenstationerna i den utsträckning det är möjligt. Bryter man loppet så måste detta meddelas till funktionär vid de bemannade stationerna eller till tävlingsledningen (tel. 073-274 83 64).

## Mål

I samband med målgång finns sportdryck, kaffe, läsk och öl. Chips. Enklare mat i form av wok-rulle (även ett veganskt, gluten- och mjölkfritt alternativ).

Priser kommer att ges till de tre främsta i respektive klass. Prisutdelningar sker löpande vid respektive målgång. Samtliga löpare som fullföljer loppet får vår finishertröja hemskickad till den adress som angivits vid anmälan.

## Dusch och omklädning

Omklädning sker vid FV-stugan (Friska Viljor) i direkt anslutning till målgången. Väskor från start finns vid målet på lördag morgon. Dropbags flödas kontinuerligt till målet och de sista är vid målet senast kl. 20.00 på lördag kväll. Stadens centrum nås via promenad på 500 m, där de större hotellen samt Paradisets SPA-avdelning (öppet till kl 20) finns.

## Tidtagning och resultat

Manuell tidtagning sker vid loppets mat och kontrollstationer. Varje deltagare ansvarar själv för att bli registrerad vid varje mat och kontrollstation. Mellantider och resultat kommer att publiceras live via en länk på hemsidan.

## Kontakt

Vid frågor kontakta oss gärna:

Mail: [highcoastultra@gmail.com](mailto:highcoastultra@gmail.com)

Facebook: [HighCoastUltra](https://www.facebook.com/HighCoastUltra)

Tävlingsledare: 072-215 13 88 (Jörgen)

# Mat- och kontrollstationer samt obemannade vattenstationer

Obs! Alla kilometerangivelser är ungefärliga

