

# PM - Björnfrossa ultramaraton

## 10 oktober 2020

OBS! De slutgiltiga startgrupperna meddelas senast 3 oktober. Vi gör allt vi kan för att du ska få starta i den grupp du valt men skulle en grupp bli full kan vi bli tvungna att flytta några deltagare. Besked skickas ut via mail samt på loppets hemsida. <http://bjornfrossa.se/>

Vi hälsar er härmed varmt välkomna till den tredje upplagan av Björnfrossa ultramaraton där ni kommer att bjudas på fin löpning i vacker natur kring Kungsberget, Jädraås och Ockelbo.

I detta PM presenteras den information ni behöver inför loppet. Har ni frågor om något så kontakta oss gärna via Facebook-gruppen *Björnfrossa ultramaraton Diskussionsgrupp*, som vi rekommenderar att ni går med i, alternativt via mejl till [info@bjornfrossa.se](mailto:info@bjornfrossa.se).

### Corona- anpassning

Årets lopp kommer att bli litet annorlunda då vi såklart måste anpassa oss till rådande situation för att genomföra ett så säkert lopp som möjligt.

- Två startgrupper. Ni kommer att vara uppdelade i två grupper för att hela tiden hålla antalet löpare i startområdet till max 50.
- Startområdet. Endast löpare i en startgrupp i taget kommer att ha tillträde till startområdet. Familj, support mm får tyvärr inte komma med in på startområdet den här gången. Området kommer att vara kring Skilodge i Kungsberget och tydligt uppmärkt. **Grupp 1 är välkomna till startområdet från kl 07:30. Grupp 2 är välkomna direkt efter första startgrupp lämnat, kl 09:00.**
- Vattenkontroller längs banan. På kontrollerna så gäller följande: Funktionärer serverar löpare dryck direkt i flaska eller mugg. Mat/energi kommer att serveras portions-/styckvis och inte ur skålar för att inte flera händer ska röra vid dem. Om ni är flera som kommer in samtidigt till en vattenkontroll – håll avstånd och trängs inte! Låt det ta en extra minut om det behövs.
- Då väderprognosen är en annan i år med mindre tryckande värme, och rådande situation, kommer vi inte ha några obemannade kontroller i år.
- Målgång. Efter målgång så ta det lugnt, det finns dusch, mat och dryck till alla. Dock när ni känner er klara så vill vi gärna att ni börjar dra er iväg från start- och målområdet så att vi inte samlas för många där. I övrigt gäller samma regler som överallt annars – håll avstånd till varandra och trängs inte.

## Startområde

Start och målgång kommer att äga rum vid Kungsbergets Fritidsanläggning, 25 km nordväst om Sandviken. Vid anläggningen finns gott om parkeringsplatser för er som kommer med bil.

Vid startområdet kommer tillgång till toaletter och omklädningsrum med dusch finnas samt möjlighet att förvara väskor.



## Nummerlappar

Hämtas vid startområdet från klockan 07:30 (grupp 1) och från klockan 09:00 (grupp 2) till klockan 09:45.

Du kommer även att få en mugg tillsammans med din nummerlapp som du kan använda vid vätskestationerna. Under loppet ska nummerlappen bäras synlig hela tiden så att avprickning lätt kan göras vid vätskekontrollerna.



## Information

Information om loppet kommer att ges 15 minuter innan respektive start.

**Start**

Starten kommer att gå klockan 09:00 för grupp 1 och klockan 10:00 för grupp 2.

**Banan**

Banan är ca 63 km och följer till allra största delen markerade leder (Gästrikeleden, Lenåsleden och Fäbodleden). Leden är markerad med orangea ringar på träd och stolpar. Röda flaggor kommer också sättas upp längs banan för att ytterligare förtydliga vilken väg som ska springas. Banan går att studera samt ladda ned som [GPX-fil](#) från *plotaroute.com*. Banan är inte officiellt kontrollmätt och loppet är inte sanktionerat.



*Vi markerar banan med röda flaggor*



*Ledmarkeringar i orange.*

<b>Tidtagning</b>	Tidtagning kommer att göras manuellt.
<b>Maxtid</b>	<p>Två stycken "reptider" finns att förhålla sig till. Dessa gäller vid de två sista kontrollerna och vi vill att alla löpare ska ha lämnat kontrollen innan denna tid.</p> <p>Vätskekontroll Mårtensklack (43 km) ska lämnas innan klockan 17:00  Vätskekontroll Blankas fäbod (53 km) ska lämnas innan klockan 19:00</p>
<b>Solnedgång</b>	Den 10 oktober går solen ned kl 17:55. Är ni ute senare än så, så måste ni ha med er pannlampa.
<b>Sjukvård</b>	Allt deltagande i Björnfrossa ultramaraton sker på egen risk. Sjukvårdare kommer att finnas på plats och telefonnummer till denne ska finnas sparat i din mobiltelefon (070 622 18 14). Längs banan kommer sjukvård ej finnas men för mindre allvarliga situationer kan detta telefonnummer användas. Räkna dock med att det kan ta tid innan du får hjälp. Vid nödfall ska 112 användas.
<b>Säkerhet</b>	<p>Allt deltagande sker på egen risk.</p> <p>Under loppet kommer trafikerade vägar att korsas vid flera tillfällen samt att banan på vissa platser går längs med trafikerade vägar. Iakttag försiktighet vid dessa platser och lämna företräde för eventuella fordon.</p> <p>Björnar har under året setts i området där loppet kommer genomföras. Vi hoppas och tror att ingen löpare ska stöta på någon björn under dagen, men då banan går längs led i skog finns en liten risk att möte kan ske.</p>
<b>Utrustning</b>	<p>Den enda obligatoriska utrustningen är en mobiltelefon med numret till tävlingens sjukvårdare inlagt, <b>070 622 18 14</b> samt <b>pannlampa</b> (om ni räknar med att vara ute efter kl 18).</p> <p>I övrigt rekommenderar vi följande utrustning:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karta inlagd på mobiltelefon</li> <li>• Extra vätska och energi för att klara sig 15 km i terräng mellan stationerna</li> <li>• Beroende av väder kan extra kläder rekommenderas</li> </ul>
<b>Vätskekontroller</b>	<p>Fyra bemannade vätskekontroller finns längs banan. Utbudet vid dessa kommer att skilja sig åt frånsett att sportdryck (Umara) och vatten kommer att finnas vid samtliga. Utbudet kommer att erbjuda såväl salt som sött och energi för att ni ska orka fortsätta er färd mot målet.</p> <p><b>OBS</b> – Vid samtliga vätskekontroller <b>ska</b> du prickas av utav funktionär innan du fortsätter vidare. Detta för din säkerhet men också för att vi ska kunna få in mellantider på alla löpare.</p> <p>Vätskekontrollerna är placerade vid Jädraås Herrgård (15 km), Rönnåsen (30 km), Mårtensklack (43 km) och Blankas fäbod (53 km).</p>

**Drop bags** Vi kommer inte erbjuda någon service av drop bags utan det ni vill ha med utöver det som erbjuds vid vätskekontroller får ni ta med själva från start. Support längs banan är tillåten, men vid vätskekontrollerna måste eventuell support vara noggranna med att följa de restriktioner som gäller.

**Bryta loppet** Om ni av någon anledning bryter loppet måste ni meddela oss. I första hand tar ni er till målet eller en vätskekontroll och meddelar att ni brutit. Om det inte skulle vara möjligt, ring till sjukvårdare på **070 622 18 14** och meddela att ni bryter.

**Regler** Följande regler måste följas av samtliga löpare och fränsteg leder till diskvalificering.

- **Medtävlare i nöd måste hjälpas**
- **Vid omspringningar: spring om på vänster sida. Håll höger och ge plats om du blir omsprungen. Stanna och kliv åt sidan om det behövs. Undvik trängsel.**
- **Företräde ska lämnas till eventuella vandrare längs lederna**
- **Den angivna banan ska följas**
- **Nedskräpning är ej tillåten**

### **Följ loppet med RaceOne**

Alla har möjligheten att använda appen RaceONE för att följas under loppet! Att ha hejarklack och stöttning är fantastiskt - dela din position längs banan och få peppande HEJA-rop från familj och vänner som följer dig! En selfie från startfällan eller bilder från spåret höjer upplevelsen för alla.

- Registrera dig på loppet i RaceONE
- Dela ditt lopp till familj & vänner som vill följa & heja på dig!
- Ha kul och fira prestationen tillsammans med dina följare

Läs mer om RaceOne här:

[http://www.raceone.com/?fbclid=IwAR2gizCfBi2JSVir63CI4HI\\_tICtnTUFdE5B93QpL2aOyyoibggX82fBPvE](http://www.raceone.com/?fbclid=IwAR2gizCfBi2JSVir63CI4HI_tICtnTUFdE5B93QpL2aOyyoibggX82fBPvE)

### **Banbeskrivning**

#### **Etapp 1, Kungsberget till Jädraås**

Banan börjar med en tur uppför Kungsberget under det senaste tillskottet till liftsystemet - Kungs8:an. Det är en tuff start så disponera krafterna smart.

Väl på toppen kan du stanna till och se ut över hela banan innan du fortsätter ned i skidbacken Kungens Kurva. Halvvägs nedför berget har du kommit två kilometer och nu tar banan av in på Gästrikeleden. Förutom korta avstickare för de två första vätskestationerna så går banan på denna led under de första 44 kilometerna.

Efter drygt fyra kilometer har du passerat genom orten Kungsberg och viker av in i skogen. Här börjar det gå uppför och fortsätter att göra så till du befinner dig bland vindkraftverken på toppen av Åsen. Leden fortsätter sedan mestadels nedåt i ett par kilometer och efter tio kilometer så kommer du till Ulvtorp där leden viker av till höger för att i några hundra meter följa en grusväg innan den fortsätter in i skogen och vidare mot Jädraås.



Efter 14 kilometer så viker leden nedför en backe och över Jädraån på en hängbro. Sedan kommer det första tillfället som banan avviker från Gästrikeleden – i en knapp kilometer följer ni en cykelled genom den gamla smedjan och hyttan i Jädraås innan ni kommer fram till Jädraås Herrgård. Dags för ett välförtjänt första stopp. **OBS, för er som sprungit loppet tidigare – den sista kilometern innan herrgården är en ny bandragning jämfört med tidigare lopp.**

### **Etapp 2 - Jädraås Herrgård till Rönnåsen**

Efter stoppet på Jädraås Herrgård springer du en kilometer längs med Jädraås-Tallås Museijärnväg innan du är tillbaka på Gästrikeleden. Kors försiktigt landsvägen och fortsätt ett par kilometer till på grusväg innan det är dags att vika av in i skogen mot sjön Tansen i småkuperad och ganska trixig terräng.

Kring kilometer 21 följer en utförssluttande bit på grusväg som slutar strax innan sjön Liss-Tansen där leden är tillbaka på stig igen. Väl vid sjön så har halva delsträckan avklarats och så har också de mest lättsprungna delarna.

Leden fortsätter upp på Häståsen, Gästrikeledens högsta punkt. På toppen finns ett brandtorn som kan bestigas på egen risk. Rekommenderas verkligen den som vill få dagens bästa utsikt (och saknar höjdrädsla).

Efter ett par kilometer uppförbacke kommer belöningen i form av en lika lång nedförslöpa på Häståsens norra sida. Väl nere är det inte många meter att pusta ut på innan det igen är dags att ta sig över en nästan lika stor höjd igen. På andra sidan denna höjd väntar snart Rönnåsstugan och vätskestation 2.

Här kommer dagens andra, korta, avstickare från Gästrikeleden. Med Rönnåsens skidbacke på höger hand viker banan av vänster och uppför en höjd och på toppen finns Rönnåsstugan. Du har nu kommit 30 km och det är dags för paus nummer 2!

### **Etapp 3 - Rönnåsen till Mårtensklack**

Efter Rönnåsstugan är det flackt eller utför på vandringsled under tre kilometer. Det kan låta avslappnande men ett stort klapperstensfält som ska korsas kräver koncentration.

Efter en kort sträcka på grusväg så blir det fem kilometer med fin skogslöpning - småkuperat och varierat. Efter 38 km kommer stigen ut på en liten skogsväg och du är på väg in i Brattfors Bruk, ett järnbruk från 1600-talet. Titta närmare på den stora villan på skogsvägen så ser du kanske att det är en gammal järnvägsstation och på höger sida ser du snart det gamla vattentornet i slaggsten.

Just efter att Brattfors passerats kommer dagens andra passage av landsväg. Ta det försiktigt i vägrenen under ett par hundra meter. Nu är det knappt fem kilometer kvar till vätskestation tre på toppen av Mårtensklack. Håll ögonen öppna när leden viker av 90 grader åt höger vid Gammelfäbodarna.

När du kämpat dig upp till det första vindkraftverket så är du snart framme vid den tredje vätskestationen. Stationen är också den plats där du byter led och lämnar Gästrikeleden för att fortsätta på Lenåsleden. Härifrån är allt ett ultramaraton - 43 kilometer har nu avverkats. **OBS, för er som sprungit loppet tidigare - De sista 500 meterna fram till stationen har nu en ny dragning. Ni slipper springa genom ett snårigt kalhygge och följer istället grusvägen direkt fram till kontrollen. Gästrikeleden är också dragen på det sättet nu.**

#### **Ettapp 4 - Mårtensklack till Blankas fäbod**

Dags att lämna Gästrikeleden och ta av på Lenåsleden som är en kortare vandringsled som knyter samman Gästrikeleden och Fäbodleden.

På Lenåsledens nio kilometer så passerar du inte genom några byar, här är det bara skog och höjder, först nedför Mårtensklack och upp på Lenåsberget. I svackan mellan höjderna är det bitvis ganska snårigt och ofta blött och lerigt. På väg ner från Lenåsberget går det mest utför eller på skrå i fem kilometer. Skönt efter många långa uppførsbackar tidigare under dagen.

Efter drygt 52 kilometer kommer leden ut på en grusväg vid Blankas Fäbod. Här tar du höger in på Fäbodleden, dagens andra och sista ledbyte. Leden ska följas tillbaka till Kungsberget.

Efter några hundra meter tar grusvägen slut och övergår till stig igen. Här hittar du den fjärde och sista vätskestationen.

#### **Ettapp 5 - Blankas fäbod till Kungsberget**

Snart bara en mil kvar! Nu blir det litet lättare stiglöpning ett tag. Efter 57 km kommer leden fram till Småfäbodarna. Här springer du under ett par kilometer med Jädraån på din högra sida och längs med dagens andra kraftverksdamm.

Efter 59 km kommer leden fram till en landsväg och här ska du ta höger och passera över Jädraån. Följ skyltningen så tar du dig över ån och landsvägen på ett säkert sätt. Nu ser du snart Kungsberget på håll.

En kilometer innan Kungsberget svänger leden in på stig för en sista gång. Efter att du sprungit ner för en grässlätt och på en bro över Lillån så kommer du snart in på Kungsbergets längdskidspår. Följ skyltningen när leden viker av från skidspåret och börjar klättra genom skogen uppför berget.

En tredjedel upp för berget så tar leden slut och du kommer att springa i kanten på en skidbacke upp till Kungsbergets topp och dagens andra chans till en grym utsikt, den här gången med något tröttare ben.

Slutspurten den sista kilometern går brant nedför berget under västliftarna till målet framför Skilodge där dagen startade. 63 km avklarade och målgång i Björnfrossa ultramaraton!

#### **Efter loppet**

Efter målgång bjuds ni på mat och dryck vid startområdet och är ni tidiga i mål kommer ni kunna heja fram medtävlade som går i mål. Som nämnts ser vi dock gärna att ni i år rör er bort från startområdet när ni känner er nöjda. Det kommer även att finnas mat att köpa.

#### **Priser**

Ett bergspris kommer att delas ut till den löpare som är snabbast att nå toppen av Kungsberget efter ca 1 km löpning. Vi kommer även att dela ut pris till snabbaste dam och snabbaste man i Björnfrossa ultramaraton.

**Arrangörerna av Björnfrossa ultramaraton önskar er Lycka till och ser fram mot den 10 oktober!**

## **Björnfrossa ultramaraton 2020 arrangeras i samarbete med**

Kungsbergets Fritidsanläggning <https://www.kungsberget.se/>

Jädraås Herrgård – Destination Jädraås <http://destinationjadraas.se/>

Friluftsförbundet

[https://www.friluftsförbundet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/oc  
kelbo/](https://www.friluftsförbundet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/oc<br/>kelbo/)

Noname <https://nonamesport.com/>

Umara <https://umara.se/>

Bilmetro <https://www.bilmetro.se/>

NextSign <http://www.nextsign.se/>

Tjäder Läder <https://www.tjaderlader.se/>