



# Gotland Ultramarathon 2023

## Race-PM - 28km

**SALOMON**

**NORDICWELLNESS**



# Innehållsförteckning

---

<b>1.Inledning</b> .....	2
<b>2.Försäkring</b> .....	2
<b>3.Nyheter 2023</b> .....	2
<b>4.Nummerlappsutdelning och överdragskläder</b> .....	2
<b>5.Transfer till start</b> .....	3
<b>6.Start och mål</b> .....	3
<b>7.Banan och energistationer</b> .....	4
<b>8.Målgång och priser</b> .....	5
<b>9.Banmarkering</b> .....	5
<b>10.Obligatorisk utrustning och säkerhet</b> .....	7
<b>11.Maxtid</b> .....	7
<b>12.Support, langning och pacers</b> .....	8
<b>13.Om du bryter</b> .....	8
<b>14.Funktionärer</b> .....	8
<b>15.Sälja startplats, namnbyte och DNS</b> .....	8
<b>16.Regler</b> .....	9
<b>17.Telefonnummer och kontaktinformation</b> .....	10
<b>18.”After-GUM”</b> .....	10
<b>Detaljerad banbeskrivning – GUM 28km</b> .....	11

## 1. Inledning

---

Välkommen till den tionde upplagan av Gotland Ultramarathon och för första gången är det inte längre Niclas och Marie Kahlbom som arrangerar loppet, utan äran har gått vidare till Wisby Ultralöparförening.

## 2. Försäkring

---

Allt deltagande i loppet sker på egen risk. Detta innebär att alla deltagare bör ha en personlig olycksfallsförsäkring om olyckan skulle vara framme. Utöver detta kan den som vill skaffa en extra ”motionslopps-försäkring hos Folksam:

<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/motionsloppsforsakring>

## 3. Nyheter 2023

---

- Ny plats för målgång – Östergravar mitt i centrala Visby
- Två vätskestationer – En bemannad och en obemannad
- Ny bansträckning sista biten från Snäcks parkering samt vissa små förtydliganden av vägval längs banan.
- Bussen till start avgår från parkeringen vid Östercentrum/Österport

## 4. Nummerlappsutdelning och överdragskläder

---

Nummerlappsutdelning – Följande tider och platser kan du hämta din nummerlapp:

För att det ska gå smidigt, kontrollera ditt startnummer innan (kommer finnas på RaceID så fort anmälan stänger 1/10 samt i det mail du får ca. en vecka innan loppet)

- Nordic Wellness i Gallerian (Österväg 9) vid Östercentrum – 6/10 kl. 16-18
- Vid starten i Lickershamn – 7/10 kl. 9.45 – 10.30

Överdragskläder:

- Packas ner i en väska/påse/låda (som ni själv har med) och som ni märkt upp med:
  - Namn, startnummer och telefonnummer
- Lämnas i ett täckt släp vid starten.
- Hämtas ut vid målet efter att ni gått i mål.

## 5. Transfer till start

---

1. Buss - För er som förköpt bussbiljett i samband med anmälan till loppet så avgår denna kl. 9.30 från Österport (precis i närheten av målområdet se punkt 6)
2. Egen transport – Ni bör senast vara på plats 10.15 för inlämning av väskor (eventuellt uthämtning av nummerlapp) och i tid för genomgången 10.45.

Hitta hit se punkt 6.

Har ni INTE köpt bussbiljett i samband med anmälan, kan det eventuellt finnas möjlighet att köpa restplatser någon vecka innan loppet.

Samåk gärna om ni tar er själva till starten. Tips är att annonsera i Facebook-gruppen om ni har platser i bilen.

## 6. Start och mål

---

### Startplats Lickershamn

Var: Lickershamns Fiskeläge ([57.825850, 18.512840](#))

När: Kl. 11.00 den 7 oktober 2023

Obligatorisk tävlingsgenomgång: 10.45 vid starten

Faciliteter:

- Omklädningsrum med toaletter
- Nummerlappsutdelning för de som ej hämtat ut sin nummerlapp
- Väskinlämning av målgångsväska/överdragskläder

### Målgångsområde Östergravar

Var: ”Östergravar” (Kung Magnus väg 11 621 45 Visby - [57.638709, 18.299737](#))

När: Målområdet är öppet till kl.18.00 den 7 oktober 2023

Faciliteter:

- Toalett
- Tält med sittplatser
- Målgångsservice med olika former av dryck och ätbar energi för återhämtning.
- Tillgång till dusch och omklädningsrum på Nordic Wellness i Visby Galleria (Österväg 9). Ca. 300m från målområdet.

## 7. Banan och energistationer

---

**Länk till en banöversikt:** [Gotland Ultramarathon 2023 – 28km](#)

**GPX-fil:** Finns att ladda ner via [www.gotlandultramarathon.se](http://www.gotlandultramarathon.se)

**Längd:** Ca. 28km                    **Höjdmeter:** Ca. 300 hm

**Underlag:** En blandning av grusväg, strandäng, stig, hållmark, sandstrand, stenstrand och korta transportsträckor på asfalt.

**Markering:** Se punkt 9 samt den ”Detaljerade banbeskrivningen”

**Start:** Lickershamn

### **OBS!**

Då vi vill skapa ett så hållbart lopp som möjligt, så kommer det **inte** finnas engångsmuggar på vätskestationerna, utan varje deltagare ska ha en egen mugg eller flaska som ni kan använda vid stationerna. Smidiga varianter av muggar finns bland annat hos:

**Umara** - (<https://umarasports.com/butik/flaskor-tillbehor/u-soft-cup#model=422>)

**Salomon** - (<https://www.salomon.com/sv-se/shop-emea/product/soft-cup-speed-150ml-5oz.html#color=73267&size=29055>)

### **Energistation 1 ”Nyhamn” ca. 11km**

**Navigering:** Nyhamns Fiskeläge ([57.763258, 18.414851](#))

- **OBEMANNAD**
- Vatten
- Umara sportdryck – Blandad 45g/0.5L

### **Energistation 2 ”Brissund strand” ca. 17km**

**Navigering:** Brissunds Badplats ([57.716869, 18.376661](#))

- **Bemannad**
- SUPPORT TILLÅTEN
- Vatten
- Umara sportdryck – U-sport – Blandad 45g/0.5L
- Bars från Umara – U-bar
- Kaffe från Guterosteri
- Kanelbullar från Brödboden i Visby
- Cola
- Godis och Chips
- Fukt
- Toalett

## Mål ”Östergravar” ca. 28km

- Toaletter
- Din ”målgångsväska” finns att hämta här
- Vätska
- Lite ätbar energi för återhämtning

## 8. Målgång och priser

---

- Se till så funktionärerna ”prickar av” dig
- Alla som **går i mål** får en unik målgångsmedalj
- Alla som **kommit till start** får ett specialdesignat pannband
- Din målgångsväska finns i släpet du lämnade in den i. Vid bra väder kan de vara uppradade utanför släpet.
- Vätska och energi kommer tillhandahållas.
- Prisutdelning för de som placerade sig etta, två och trea i de olika klasserna. Tidpunkt blir i anslutning till att den ”sista” av de som placerar sig på pallen gått i mål.
  - 50km damer + herrar
  - 28km damer + herrar
- Även utlottning av en del priser kommer ske bland alla deltagare som går i mål.

## 9. Banmarkering

---

Banmarkeringen kommer variera mellan tre olika typer av markeringar (se detaljerad banbeskrivning sist i denna PM)

1. **Orangea flaggor** – Vid vägval och tveksamma passager förstärkt markering. Vid längre sträckor utan vägval är det stödmarkerat, dock inte mer än ca. 200m mellan flaggor.



2. **Klintkustleden** – Orangea markeringar på stolpar och träd. Förekommer en del riktningsmarkeringar i form av vita pilar i en orange markering.

TÄNK PÅ ATT DETTA ÄR EN VANDLINGSLED SÅ MARKERINGARNA KAN IBLAND VARA SVÅRA ATT UPPTÄCKA OM NI KOMMER I HÖG FART!



3. **Kinnerstugans motionsspår** – Vita markeringar på träd och stenar från ca. 5.5km – 12.5km.



4. **Förstärkta ”vägvisningsskyltar”** där det finns behov.



## 10. Obligatorisk utrustning och säkerhet

---

Då deltagande sker på egen risk och vädret på Gotland i oktober kan skifta mellan 15+ och sol till snöblandat regn och kuling, så är ALLA deltagare skyldig att anpassa kläder och packning efter rådande väder.

Obligatorisk utrustning och den rekommenderade utrustningen är till för ER säkerhet. En olycka kan hända den mest rutinerade löpare.

### Följande obligatoriska utrustning ska ni ha med er från start:

- Fulladdad telefon med ”nödnummer” inlagt: 070-7508384
- Loppets GPX-fil nedladdad i klocka eller din telefon OM du skulle springa fel.
  - Tips på bra app för GPS-navigering: [Topo GPS](#)
- Behållare (mugg eller flaska) att dricka ur på vätskestationerna (se punkt 7)
- Vid regn/risk för regn och/eller stark vind: Jacka

### Följande utrustning kan rekommenderas:

- Extra energi i din packning
- Extra flaska med vätska
- Foliefilt
- Första förband
- Elastisk binda
- Jacka
- Vid regn/vind: extra underställströja, vantar och buff

## 11. Maxtid

---

Vi har satt upp vissa ”reptider” vid energistationer och i mål. Detta för att våra funktionärer ska kunna ha en chans att veta hur länge deras insatser behövs. Dock kommer vi inte ”plocka någon av banan” om denna vill fortsätta trots att energistation och mål hinner stänga och tävlingsledningen anser att deltagaren kan fortsätta utan fara för sin hälsa.

- Energistation 2 ”Brissund”: Stänger kl. 16:00 – Motsvarar ett tempo på 16:40/km
- Målet: Stänger kl. 18.00 – Motsvarar ett tempo på 15:00/km



## 12. Support, langning och pacers

---

Följande gäller:

- Support och personlig langning är **ENDAST** tillåtet vid den bemannade energistationen, det vill säga:
  - Brissund 17km
- Utomstående pacers är EJ tillåtna.

Detta för att det ska bli så lika förutsättningar som möjligt för alla deltagare.

## 13. Om du bryter

---

Om du behöver bryta loppet på grund av skada eller av annan anledning:

1. När du bestämt dig för att bryta – Kontakta (ring eller skicka sms) till nödnumret.
2. Ta dig till närmaste depå. Är den bemannad meddela dem att du bryter och så kan du få hjälp där. Är du i behov av hämtning/skjuts, säg till funktionärerna.
3. Kan du INTE ta dig till en depå, ta reda på var du befinner dig via GPS och försök ta dig till ett ställe där du kan bli hämtad. Kontakta nödnumret eller anhörig för upphämtning.

OBS! MEDDELA ALLTID NÖDNUMMER ATT DU BRYTER!

## 14. Funktionärer

---

Samtliga funktionärer kommer ha enhetliga kläder så du lätt känner igen dessa. De är till för att hjälpa dig och så att loppet blir en så bra upplevelse som möjligt, så tveka inte att fråga dem om något. Dessa ska du också vända dig till om du behöver bryta.

## 15. Sälja startplats, namnbyte och DNS

---

Om man av någon anledning inte kan springa och vill sälja sin startplats, går detta alldeles utmärkt till och med den 30/9. Då vi stänger anmälan till årets lopp den 1/10 så stänger vi även möjligheten till att sälja startplatser och göra namnbyten efter detta.

Alla namnbyten är kostnadsfria och ni sköter detta via samma sida som ni anmälde er till loppet <https://raceid.com/sv/> och detta sköts via er personliga sida.

Skulle ni INTE komma till start (DNS), meddela detta till tävlingsledningen då det underlättar en del logistik för vår del samt så vi vet hur många löpare som befinner sig ute på banan. Ni kan meddela detta till [info@gotlandultramarathon.se](mailto:info@gotlandultramarathon.se) eller via SMS till tävlingsledaren om ni inte kommer till start efter att ni hämtat er nummerlapp.

## 16. Regler

---

### Följande regler gäller för alla deltagare:

1. Om du upptäcker en skadad medlöpare är du skyldig att erbjuda denna din hjälp.
2. All form av nedskräpning är totalt förbjudet! Ni springer genom ett antal naturreservat och på privat mark, respektera detta. Självklart kan en tom gelförpackning ramla ur ryggsäcken, men då är det efterföljande medlöparens skyldighet att plocka upp detta och ta med till nästa energistation. Möjligheter att kasta skräp finns vid samtliga energistationer.
3. Alla löpare ska följa den markerade banan/GPX-filen.
  - a. Inga egna vägval då alla ska tävla på samma villkor.
  - b. Springer ni fel, ta er tillbaka till den plats där ni sprang fel.
4. Det KAN finnas betande djur längs vägen, visa dem respekt. Stäng därför ALLTID grindar efter er, även om ni vet att det kommer löpare efter er.
5. Nummerlappen ska fästas synligt på **framsidan** så det blir lätt för funktionärerna att pricka av er.
6. Vid de få tillfällen då ni springer på trafikerad väg, gäller vanliga trafikregler.
  - a. **Spring på vänster sida**
  - b. Se dig för när du korsar trafikerade vägar, DU har väjningsplikt.  
(Varningsskylt kommer finnas)
  - c. Använd övergångsställen där det finns. (Passeringen in mot Östergravar)
7. Visa respekt för dina medlöpare under hela loppet och håll en trevlig ton. Vissa stigar och passager är smala och trånga, släpp förbi de som ”har bråttom”. Har du ”bråttom” be vänligt de löpare framför om du kan få passera.
8. Visa respekt för allmänheten. Ni kommer att springa längs populära stigar och leder där många väljer att promenera, bland annat med hund. De har precis lika mycket rätt att röra sig där som er, ta det lugnt vid passering och meddela på ett trevligt sätt att ni vill förbi. Tänk att ni är ambassadörer för ultra- och traillöpningen!

Påföljder om ni inte följer dessa regler (beslutas av tävlingsledningen):

1. Tidstillägg på din sluttid
2. Diskvalificering

## 17. Telefonnummer och kontaktinformation

---

NÖDNUMMER: 070-7508384

Tävlingsledaren Mikael Öhman: 0708-243235

Frågor: [info@gotlandsultramarathon.se](mailto:info@gotlandsultramarathon.se)

## 18. ”After-GUM”

---

”After-GUM” är ett trevligt sätt att avsluta loppdagen med övriga löpare, funktionärer och anhöriga där ni kan diskutera loppet över en gemensam middag och mingla med övriga. Det brukar vara en mycket trevlig tillställning!

**Var:** Bistro Borgen i Visby – Östra Murgatan 53 (precis innanför Österport 250 meter från målet)

**När:** Från kl. 19.00 och maten serveras från 19.30

**Vad:** Det serveras en pizza-och hamburgerbuffé med tillbehör. Kaffe och mineralvatten ingår, övrig dryck köps utöver det.

**Pris:** 225:- som betalas på plats. Ni ”köper er tallrik” i baren när ni kommer.

**Anmälan:** Anmälan sker via en separat anmälan på hemsidan under fliken ”After-GUM”.

Utöver mat, dryck och umgänge, så finns även möjlighet att spela shuffleboard, biljard och dart i lokalerna.

**Fråga:** Får jag även anmäla min familj eller vänner som inte sprungit?

**Svar:** SJÄLVKLART!

# Detaljerad banbeskrivning – GUM 28km

---

**”ALLTID havet till höger”**

**Start: Lickershamn**

**0 – ca. 1km – Följ Klintkustleden.**

**Ca. 1km – ca. 2km – Följ Orangea flaggor**

Följ flaggorna från den öppna ”platån” efter Jungfrun. Här avviker banan från Klintkustleden

**Ca. 2km – 6km – Följ Klintkustleden**

Vid följande ställe behöver ni vara extra uppmärksamma:

- Mellan kilometer 3.5 och 4.5 kommer två ”90-graderssvängar” (vänster och sedan höger) viktigt att ni följer dessa markeringar för att inte ”gena”!

**Ca. 6km – 12km – Följ Kinnerstugans motionsspårs vita markeringar.**

Vid följande ställe behöver ni vara extra uppmärksamma:

- Ungefär mellan kilometer 5 - 6 kommer Klintkustleden och Kinnerns motionsspår gå parallellt. **DET ÄR DE VITA MARKERINGARNA NI SKA FÖLJA – FÖLJ EJ KLINTKUSTLEDEN DÄR DEN VIKER AV!**

**Ca. 12km – Mål (28km) – Följ orangea flaggor och GUM-skyltar.**

Vid följande ställe behöver ni vara extra uppmärksamma:

- Mellan kilometer 16 och 17 – Banan går nedanför (på stranden) bostadsområdet, samt nedanför Krusmyntagården (på stranden), samt längs med Brissunds strand.
- Ca 20.5km – Efter Själsö hamn går banan genom hagen och ner på stranden.
- Mellan kilometer 21 och 22 – Fortsätt på stranden eller genom de täta buskagen, det går att komma igenom.
- Mellan kilometer 23 – 25 – **TVÅ gånger korsa trafikerad väg – DU HAR VÄJNINGSPLIKT!**
- Ca. 27.5km – Passera två övergångsställen till Östergravar – **OBLIGATORISKT ATT ANVÄND ÖVERGÅNGSSTÄLLENA!**