



# Tävlings - PM

\*English version below

10 - 11 September 2022

## Samling, vägbeskrivning och parkering



Tävlingsplatsen är vid Västerås SOK's klubbstuga Orientalen, Önstavägen 1 i Västerås.

1. Kommer ni med bil sväng av E18 vid Rocklundamotet och kör Vasagatan ca 1,5 km norrut, det är skyltat mot Skultuna.
2. Sväng vänster vid trafikljusen på Norrleden, skyltat mot Skultuna, kör 300 meter på Norrleden.
3. Sväng norrut mot Önsta och ni är framme vid tävlingscentrum på vänster sida. Stanna för avlastning men inte parkering.
4. Parkering vid Apalby IP med ca 600 m gångväg till TC.
5. Samling vid Orientalen, parkering där är reserverad för "vanliga" motionärer, arrangörer och kunder till restaurangen.

Good Morning Hotel ligger vid korsningen vid 2:an på kartan för er som bor där.

## Om ni kommer med buss

Kommer ni med buss inom Västerås eller från centralstationen är det linje 2 (Grön linje) mot Norra Gryta eller linje 6 (Orange linje) mot Rönnby som gäller. Båda linjerna går till hållplats Apalby som ligger vid 4:an på kartan ovan. Därifrån går man över Vasagatan och sedan får man gå ca 500 meter västerut på cykelbanan för att komma till Orientalen.

Det går bussar från Västerås Central varje hel- och halv-timma på lördagsmorgon, resan tar ca 15 minuter.

Mer info om lokalbussar finns på [www.vl.se](http://www.vl.se) och 0771-224000, telefon till Västerås TAXI vid behov är 021-185000.

## Nummerlappsutdelning

Nummerlapp och tidtagningschip hämtas ut vid Orientalen från kl. 07.30 på lördag morgon. Kom i god tid.

## Omklädning och dusch

I Orientalen finns det omklädningsrum med dusch, toa och bastu. Kom gärna ombytt för att minska trängseln innan start

## Information före start

15 minuter före respektive start är det samling för kort information bredvid målfällan.

## Start

För 20 miles är starten kl. 09.30

För 50 och 100 miles är starten kl. 10.00

## Banan

På grund av vägarbeten längs ån har vi varit tvungna att korta varvet. Varvet i år är 13,45 km och springs 6 respektive 12 varv för 50 och 100 miles. 20 miles kommer att starta med en kortare slinga på 5,3 km för att sen springa 2 varv på banan.

Banan är märkt dels med skyltar i korsningar mm och dels med vit/röda eller ljusblå stora plastsnittlar, alternativt band runt träden.

För natten är det även märkt med reflexer.

Det ska vara väl märkt så man alltid har något i sikte, men var speciellt uppmärksam på småstigarna under de första 5 km av varvet.



## Tidtagning

Tidtagning kommer att ske med chip som delas ut tillsammans med nummerlappen. Det är 2 chip som sätts på vardera skon. Vill du byta skor säger du till i tidtagningstältet så får du hjälp att flytta chipen till de andra skorna.

Efter loppet lämnas chipen in.

## Passage av bilvägar

Banan följer motionsspår, leder, stigar, grusvägar och några cykelbanor som alla är trafikfria och med relativt lite andra cyklister/motionärer. Däremot kommer ni på varje varv korsa bilvägar 2 gånger.

Första vägpassagen är vid första vätskekontrollen, här är det 70 väg, men det är rak väg och med god sikt. Följ funktionärernas anvisningar, biltrafiken har företräde, se upp, passage sker under eget ansvar.

Andra vägpassagen är vid den andra vätskekontrollen, här är det 50 väg med övergångsställe och vägbula, men även här gäller att följa anvisningar, se upp, passage under eget ansvar.

## Service utmed banan

Utöver varvningen finns det 2 bemannade kontroller med viss service på varje varv.

**OBS!** Det finns inga muggar ute vid kontrollerna. Dryck serveras från kannor till medhavd mugg.

Vid första kontrollen efter 5,9 km serveras det vatten och sportdryck (Umara) under hela loppet.

Vid andra kontrollen efter 11,2 km serveras det enbart vatten under hela tävlingen.

Toaletter finns inte utmed banan, däremot finns det toaletter i Orientalen som passeras vid varje varvning.

## Service vid varvningen

Vid varvningen kommer ett välförsett bord med dricka och tilltugg att finnas. Det kommer under hela tävlingen serveras: vatten, sportdryck (Umara), blåbärssoppa, kaffe, mjölk, lättöl, bananer, annan frukt, kokt potatis, chokladbitar, chips, russin, smörgåsbitar, saltgurka, salt, Coca Cola och mera smått. Sportdrycken är U Sport Citrion, läs mer på <https://umarasports.com/butik/under-aktivitet/u-sport-108/#model=320>

OBS: Vi kommer inte servera nötter och ber löpare som själva har nötter hantera dessa försiktigt p.g.a. eventuella löpare med nötallergi. Vi kan dock inte garantera någon 100 % frihet från nötter.

Man får äta och dricka det man vill vid varvningen, men man får bara fylla på och ta med sig vatten, allt annat man behöver ute på banan har man med sig själv. Vi använder samma princip att löparna ska vara halvt oberoende av support som gäller i t.ex. UTMB och andra liknande lopp.

För de som springer 100 miles kommer det mellan ca kl. 21 och midnatt serveras gulaschsoppa med ris/pasta, det finns även potatis-purjolökssoppa som vegetariskt alternativ. Mellan ca kl. 06-08 blir det risgrynsgröt med sylt till frukost.

Vid varvningen kommer det också att finnas ett tält uppsatt där deltagarna kan förvara egen mat, ombyte, m.m. att använda under loppet. Det finns begränsat med bord att använda men det finns plats för väskor och lådor med mat och kläder etc.

Supporten kommer INTE ha tillgång till kök i Orientalen.

## Support från andra

Support från andra, medhjälpare m.fl. är inte tillåtna annat än på gräsyrtorna vid varvningen, Varje löpare får ha max en support på plats. Det är inte tillåtet att följa med ut en bit på banan från varvningen och serva löparna.

## Pacers

Pacer är tillåtet efter kl. 20.00 eller efter att man sprungit 94 km (7 varv). Man kan ha olika Pacer på olika varv, men bara en åt gången. Pacern måste anmäla sig vid varvningen innan man följer med ut på banan. Pacern ska ha mobiltelefon med sig och uppge nummer vid anmälan, ska även vara beredd att bli uppringd och hjälpa till i en eventuell nödsituation.

När det gäller pacers kan man ha med sig en egen (som också måste anmäla sig på plats) och så långt det räcker kommer vi försöka "dela ut" pacers som själva kommer och vill delta.

Pacers får bara springa med och vara ett mentalt stöd plus en säkerhet genom att vara lite piggare i huvudet under natten, de får inte hjälpa till att bära med mat eller något annat, dvs ingen fysisk hjälp till löparen. **Pacern måste också springa eller gå, det är inte tillåtet att använda MTB eller någon annan form av hjälpmedel.**

## Natten, mörkret och pannlampan

Det är höst nu och riktigt mörkt i skogarna. Solen går ned kl. 19.30 och upp igen kl. 06.10. Är man ute hela natten gäller det att ha lampa och batterier för minst 10,5 timma.

Från kl. 18.00 är det ett krav att man har pannlampa med sig ut på banan, det är också ett krav att man har med sig reservbatterier och en enklare reservlampa. Blir det fel på lampan ute i skogen är det absolut becks svart då gäller det att ha reservlampa som man kan hitta och tända i absolut mörker.

Ni som inte är vana att springa på tekniska stigar med pannlampa i mörker ta det lugnt och försiktigt på varvets 5 första kilometer där det bitvis är stenigt, rötter och halt om det blir regn.

Det är fullmåne i år, om vi har tur med klart väder kommer ni få uppleva en magisk löpning utmed ån mellan km 6 och 8, där ni kanske t.o.m. kan släcka lampan lite.

Alla som springer 100 miles kommer givetvis att behöva lampa under en stor del av loppet.

**OBS!** Även många av er som springer 50 miles kommer behöva lampa mot slutet, det är krav på lampa om man går ut på nytt varav efter kl. 18.00.

## Obligatorisk utrustning

- Mobiltelefon

- Vid risk för regn: Regnjacka anpassad för löpning
- Från varvning efter 18.00 till gryning: Pannlampa, reservbatteri, reservlampa
- Energi och vätska efter eget behov så det inte tar helt slut under varvet.  
OBS! Ingen påfyllning vid kontroller bara dricka på plats, påfyllning bara från egen depå vid varvningen. Man får fylla på vatten, men bara vatten, vid "matbordet" inne vid varvningen.
- Första förband



## Första Hjälpen

Begränsad första hjälpen kommer att finnas vid varvning och mål.

Händer det något ute på banan är alla löpare skyldiga att hjälpa varandra!

## Telefon

Det är krav att ha med telefon under loppet om något skulle hända. Telenummer till tävlingsledningen kommer finnas vid varvningstältet.

## Värdesaker

Mindre värdesaker kan lämnas till tävlingsledningen för förvaring i låst utrymme, vi kan dock inte ta ansvar för eventuella förluster.

## Resultat

Under loppet kommer resultat finnas tillgängliga live på nätet, [www.jogg.se/liveresultat](http://www.jogg.se/liveresultat) detta med tider från varvningen.

Vid varvningen kommer det också finnas en skärm med rullande resultat på de som passerar.

Liveresultatet är preliminära. Officiella resultat kommer efter loppet på tävlingens hemsida, även varvtider kommer publiceras.

## Maxtid och sista tid att påbörja ett varv

Maxtiden är 30h, gäller alla distanser.

Baserat på denna maxtid kommer man inte att få påbörja ett nytt varv efter 27,5 timmar, dvs kl. 13.30 på söndagen.

## Målgång

Målgång sker vid Orientalen efter 2, 6 respektive 12 varv beroende på distans.

Alla som fullföljer kommer få loppets medalj vid målgång om man inte valt att istället skänka pengar till Läkare Utan Gränser.

Alla som fullföljer 100 miles inom 24 timmar kommer att få tävlingens bältesspäne.

## **Deltagande sker på egen risk**

Allt deltagande sker på egen risk.

Se upp vid de 2 vägpassagerna, ha på er eller med er rätt klädsel beroende på väder speciellt på natten. Stanna inte helt ute på varvet och framförallt, sätt er eller lägg er inte vid sidan av banan ute på varvet så inte övriga deltagare kan se er.

Alla är skyldiga att hjälpa varandra om något händer. Om någon tävlande inte hjälper till i en allvarlig situation medför det diskvalificering.

## **Erbjudande från Umara**

Alla löpare får 15% rabatt hos Umara. Använd koden BRR22 innan sista september.

<https://umarasports.com/butik/>

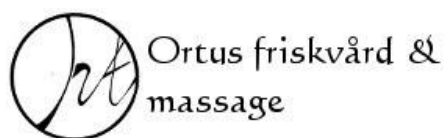
**LYCKA TILL !!!**

**VÄSTERÅS LÖPARKLUBB** 

## Sponsorer



## Samarbetspartners



## Sanktioner mm





# Race - PM

10 - 11 September 2022

---

## Competition Centre, Driving Directions and Parking

The competition centre is at the club house of Västerås SOK's, called Orientalen, adress is Önstavägen 1 in Västerås.

1. If you arrive by car, turn off E18 at the Rocklunda intersection and drive north on Vasagatan about 1,5 km. Follow the road signs towards Skultuna.
2. Turn left on "Norrleden", at the traffic-light, road sign Skultuna, drive on Norrleden about 300 meter.
3. Turn north towards Önsta and you have arrived at the competition centre to the left. You can drop of equipment here, but there is no parking for competitors.
4. Parking is Apalby at no 4 on the map. It is about 600 m walking on bicycle lane from the parking.
5. The Competition Center is at Orientalen, but the parking there is for the organizers and guests to the restaurant only. Link to a zoomable map is available at the BRR home page [www.blackriverrun.se](http://www.blackriverrun.se) If you are staying at the Good Morning Hotel, it is situated at the intersection at No 2 on the map.





## If you arrive by bus

If you arrive by bus from within Västerås or from the train station use line 2 (Green Line) towards "Norra Gryta" or line 6 (Orange Line) towards Rönnby. For both lines get off at the bus stop "Apalby" situated at No 4 on the map above just outside Good Morning Hotel. From there you must pass across Vasagatan and then walk about 500 meters to the west, on bicycle lanes, to arrive at Orientalen.

There are busses from Västerås Central station each hour and half hour on Saturday mornings, the bus trip will be about 15 minutes.

More info about the buses is available at [www.vl.se](http://www.vl.se) and +46-771-224000, phone to Västerås Taxi if needed is +46-21-185000

## Bib Distribution

Race bibs and timing-chip can be picked up at the Competition Centre from 07:30 on Saturday morning.

## Dress-rooms, Showers, Sauna, Toilettes

Dress-rooms, showers, sauna and toilettes are available in the club house Orientalen throughout the race.

## Information prior to the start

About 20 min before start there will be a short information in swedish. We will give the same information in english at the finish line after the information in swedish.

## Start

20 miles start at 09.30

50 and 100 miles start at 10.00

## The Course

The Course is based on multiple laps, each lap being 13,45 km. These are run 2, 6 or 12 times depending on the distance chosen. The course marking is made by signs in the trail intersections, large red/white or light blue plastic ribbons and for the night with reflective markings.

It is plenty of markings, it should be no problem to follow the track, but pay attention especially during the first 5 km of each lap where there is a lot of small trails



## Timing

For timing we use timing chip to put on your shoe.

## Road Crossings

The course is mainly on tracks and trails with some short passage on small rocky trails, there are also sections of gravel road and some hard top bicycle lanes. All these parts are free from motor traffic and there are few other runners, walkers and bicyclists. However on each lap there are two road crossings.

The first road crossing is at the first check point, the speed limit here is 70 km/h but it is a straight road with good visibility, follow the directions of the marshals at the check point. The road traffic has priority, take care, the passage is made with own responsibility.

The second road crossing is approximately 1 km after the second check point. The speed limit at this point is 50 km/h and here there is a marked crossing as well as speed bump.

Nevertheless, follow directions from the marshals, take care, the passage is made with own responsibility.

## Services on the course

Beside the main service at the end of each lap there are some service at the two check points on each lap.

At the first, after 5,9 km, water and sports drink (Tailwind) is served throughout the race.

At the second, after 11,3 km, only water is served throughout the race.

During the night there will be some minor additional provisions at these check points.

NOTE: Don't forget to pass through the passage way to get time recorded. It shall be done before reaching for the drinks table, not to be forgotten.

There are no toilettes along the course. Toilettes are available in Orientalen at the end of each Lap.

## Services at the end of each lap

After each lap there is a full selection of stuff to eat and drink for an Ultra Runner. Water, sport drink (Umara), blue berry soap, coffee, milk, light beer, bananas, other fruits, potatoes, chocolate, chips, raisins, sandwiches, salty cucumber, Coca Cola and more.

NOTE: We will not serve any nuts or anything with nuts and we ask runners having nuts in their own drop bags to use care due to possible runners with sever allergy in the race.

However, we cannot guarantee a 100 % nut free environment.

You can eat and drink as much as you like at the table but you are allowed to refill and bring with you only water, everything else that you need out on the course you have to bring and refill from your own drop bag. We base the services on semi self-sufficiency as in other races for example UTMB.

For the 100-mile runners there will be hot food served twice. Approximately from 21.00 up to midnight there will be soap served with rice and pasta on the side. Between 06.00 and 08.00 in the morning there will be rice porridge for breakfast.

Toilettes are available inside the club house Orientalen.

Next to the service tent there will be an additional tent for the competitors to keep their drop bags. There will be a limited number of tables in this tent, but space enough to keep drop bags for your own supply of food, drinks, cloths, lamps and stuff during the race.

Support crew will not have access to the kitchen inside Orientalen during he race.

## Support from others

Support from own crew is allowed only within the service area between the laps. It is not allowed to follow the runner a short distance out on the lap to support. It is also not allowed to support anywhere else on the lap. See also rules for the pacers below.

## Pacers

Pacer are allowed after 20.00 or after completion of 94 km (7 laps) if that is accomplished earlier. You can have different pacers during different laps but only one at a time. The pacer has to register at the service table before starting out on the course with the runner. The pacer shall carry a mobile phone and give the number at the registration, the pacer shall be prepared to receive a call and assist in case of an emergency.

You can bring your own pacer to the race; this pacer still has to register as well. To the extent possible we will try to match pacers that show up, with runners who would like to have a pacer.

The pacer is only allowed to run (or walk) with the runner and provide "morale support" and to be there to increase safety through the night. It is not allowed for the pacer to bring any kind of food or drinks for the runner, i.e. no physical support to the runner is allowed. The pacer is not allowed to use an MTB or any other type of assistance.

## The Night, The Darkness and The Lamp

It is autumn and it is pitch dark in the forests at night. The sun sets at about 19.30 and rise again at 06.10. Depending on the weather this gives that it is dark in the forests roughly between 19.30 and 06.00. Head lamp is of course a must. If you will be out all night you have to bring lamp and batteries that will keep the light on for 10,5 hours.

From 18.00 it is required to bring a head lamp when you start out on a new lap, it is also required that you bring spare batteries and a simple spare lamp. If there is a lamp failure in the pitch-dark forest, you need a spare lamp that you can find and turn on without any light. If you are not used to run on technical trails in darkness with a lamp you need to take care especially for the first 5 km of each lap where there are sections with plenty of stones, roots, rocks and slippery if it gets wet.

This year we'll have an almost full moon, if we are lucky with a clear weather you will have a magical run along the river between km 6 and 8, you might even be able to switch off the lamp a bit.

All runners of 100 miles will of course need a head lamp during a large portion of their race. NOTE: Also many runners of 50 miles will need a head lamp towards the end and it is a requirement if you start out on a new lap after 18.00.

## Compulsory Equipment

The following equipment is compulsory to bring during the run...

- Mobile phone
- When risk for rain: Water proof running jacket
- When starting new lap after 18.00: Head lamp, spare battery, spare lamp
- Energy and drinks based on own requirement to last between the aid stations, note that

there is no refilling at the aid stations other than water at the main service area between the laps.

- First Aid kit

## **First Aid**

There will be limited First Aid in the service area between the laps.

If there is an accident, illness or other incident on the course every runner has to help fellow runners. Not doing so will result in disqualification.

## **Mobile phone**

It is required to bring a phone with you during the race in case any emergency should occur. Phone number to the race officials is found at the service tent.

## **Valuables**

Smaller valuables can be given to the race officials at the race bib distribution for keep during the race. It will be handed back showing the race bib. It will be kept in locked room but we cannot guarantee the safety.

## **Result service**

During the race results will be published live at [www.jogg.se/liveresultat](http://www.jogg.se/liveresultat) with times from the end of each lap. The live page will be published and updated few days prior to the race. Beside the service table there will also be a screen with current results. The live results are preliminary, official results will be published after the race at the race home page.

## **Cut-off times**

The time limit for the race is 30 hours, applicable for all distances.

Based on this there is also a cut-off time. You are not allowed to start out on a new lap after 13.30 on the Sunday.

## **Finish**

Finish is in the Competition Center after 2, 6 or 12 laps depending on the distance. All finishers will receive a medal at the finish if you have not chosen to instead provide a small support to Medecins Sans Frontieres. All finisher of 100 miles within 24 hours will receive the BRR belt buckle.



## **Competition on your own risk**

All participation is on your own risk.

Take special care at the two road crossings, dress properly depending on the weather. Don't stop completely out on the lap, especially don't sit down or lay down out of sight from the other runners.

All runners are obliged to support other runners in case of emergency. Not doing so will lead to disqualification.

## **Offer from Umara**

Runners get a 15% discount on Umara products. Enter the discount code BRR22 in the webshop.

<https://umarasports.com/butik/>