

Östgöta Ultra Trail

2026

PM

Hålltider

Fredag 25/9

13:00–	Campingområdet öppnar
18:00–20:30	Nummerlappsutdelning, samtliga distanser

Lördag 26/9

6:15-6:30	Nummerlappsutdelning 165k
6:45	Briefing 165k, vid start
7:00	Start 165k

7:30-8:15	Nummerlappsutdelning 55k
8:30	Briefing 55k, vid stora ladan
9:00	Start 55k

18:15-18:30	Nummerlappsutdelning 110k
18:45	Briefing 110k, vid start
19:00	Start 110k

Söndag 27/9

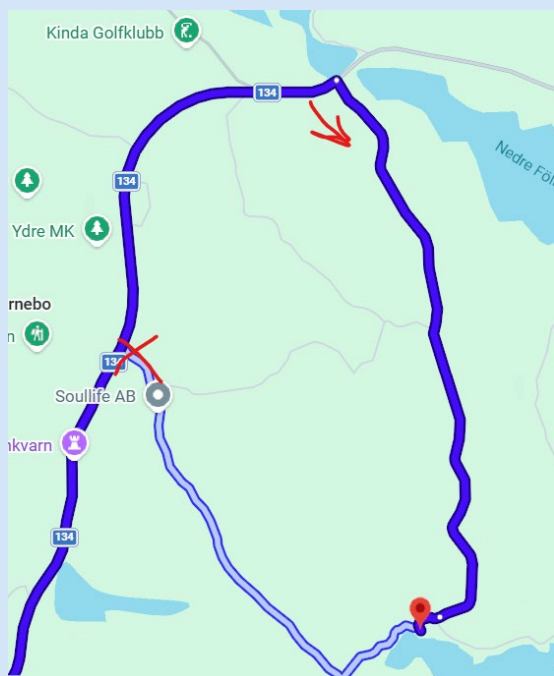
8:30-9:15	Nummerlappsutdelning 34k
9:30	Briefing 34k, vid stora ladan
10:00	Start 34k

19:00	Målet stänger, samtliga distanser
-------	-----------------------------------

Hitta till Grönebo

Nummerlappar, camping, start, och mål har vi samlat vid Grönebo lägergård som ligger vid sjön Glimmingen utanför Kisa. För att hitta dit tar du väg 134 och svänger av mot Grönede. (<https://maps.app.goo.gl/LzCph3VEPzGvetXj8>) Du åker på en grusväg i ca 5 km. En bit in kommer en korsning och där följer du skylt mot Grönebo.

OBS! För dig som kommer söderifrån kan karttjänster visa att du ska svänga av mot Vimantorp, ta inte den vägen!



Parkering/Camping

Parkering och utrymme för tält, husvagn eller husbil finns vid Grönebo, följ loppets tillfälliga skyltar för anvisning till plats.

Toaletter

Det finns bajamajor på plats.

Omklädning och bad

Det finns möjlighet att byta om under tak efter målgång och det finns badplats att tillgå, en brygga precis vid målet eller en fin sandstrand ca 1 km från lägergården.

Trött efter 110k eller 165k?

Om du har sprungit två eller tre varv och vill så finns det möjlighet att sova en stund inomhus på lägergården efter loppet. Ta med dig underlag, sovsäck och kudde.

Ta hand om allt skräp

Vi är ett rent arrangemang ute i naturen och du ansvarar för att ta hand om allt skräp som du genererar före, under och efter loppet. Skräpar du ned längs banan så innebär det diskvalificering. Vi underlättar för dig genom att ha sopsäckar på alla vätskestationerna och på målområdet, släng det du vill bli av med i en av dem.

Hitta runt banan

I år har vi en bana som är ca 55 km lång med totalt ca 1 700 positiva höjdmeter och en bana som är ca 34 km lång med totalt ca 1000 positiva höjdmeter. Båda följer Östgötaleden, grusvägar, stigar, obanad terräng och lite asfalt. Vi har markerat banorna så att du ska ta dig till mål och här följer information så du förstår dig på skillnaden på markering och markering.

På Östgötaleden

När du befinner dig på Östgötaleden ska du följa ledens orangefärgade markeringar, på några få ställen har vi förbättrat med våra egna enduropilar och flaggor med det kan gå flera kilometer utan att du ser loppspecifika markeringar.

Utanför Östgötaleden

När du befinner dig utanför Östgötaleden använder vi oss av orange enduropilar och flaggor som visar dig vägen på banan.

Vid byten mellan på och utanför

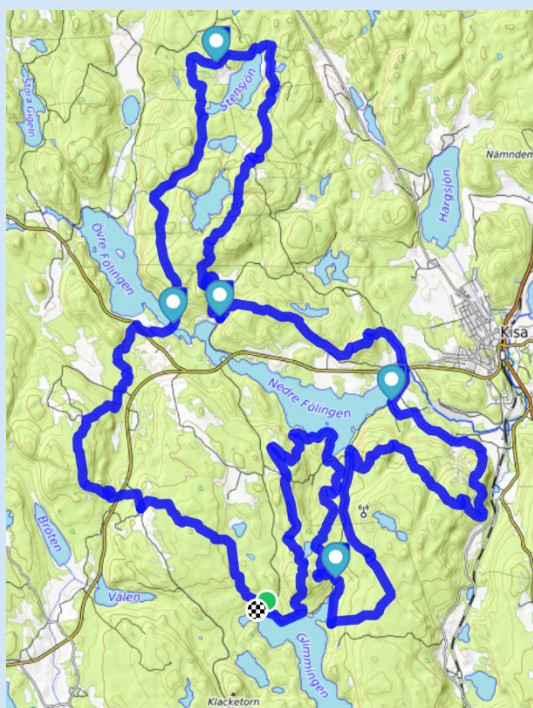
När du går från Östgötaleden till ÖUT-specifika segment och vice versa ska du alltid följa enduropilar och orange flaggor.

Reflexer

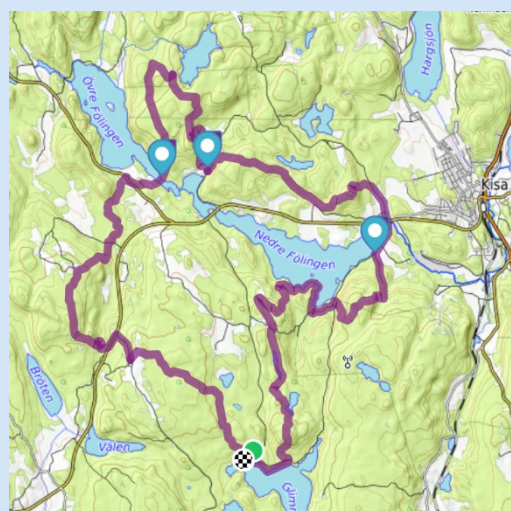
Vi har försökt markera så mycket som möjligt med reflexer. Östgötaleden saknar bitvis reflexer och där får du vara extra koncentrerad under natten.

GPX-navigering

Vi rekommenderar att du använder vår GPX-fil (finns på vår [hemsida](#)) och har den som navigeringshjälp. Med den digitala rutten får du det stöd du behöver utmed banan ifall du blir osäker. Du klarar dig utan men just den här tekniken är ett bra hjälpmedel som kan vara skön att ha när huvudet börjar bli trött. Om du inte har stöd för ruttnavigering i klockan så finns det en bra app som är enkel att använda. Den heter Topo GPS och finns för iPhone och Androidtelefoner.



55k



34k

Utbud på stationerna

Det finns ett gäng stationer längs med banan. Stationernas grundutbud innefattar vatten och sportdryck. Alla produkter är veganska och utvalda för att passa så många som möjligt.

55k (*distanserna är ungefärliga*)

11 km - Vatten och sportdryck

24 km - Vatten, sportdryck, chips, smågodis

30 km - Vatten och sportdryck

38 km - Vatten och sportdryck

44 km - Vatten, sportdryck, chips, smågodis

34k (*distanserna är ungefärliga*)

11 km - Vatten, sportdryck, chips, smågodis

17 km - Vatten och sportdryck

22 km - Vatten, sportdryck, chips, smågodis

Vid varvningen

Vid varvningen serverar vi vatten, sportdryck, varm mat, chips, läsk, buljong med flera godsaker.

Umara

Umara är den sponsor som har hängt med oss ända från början. Sportdrycken som serveras på stationerna kommer från Umara och är med smaken citron. Här är länk till hemsidan för mer info om [U Sport Citron](#). Den kommer att ha blandstyrka 9g kolhydrater per dl, helt enligt rekommendation från experterna på Umara.

Kom ihåg att du som deltagare har hela 15% på hela Umaras sortiment ända fram till tävlingsdag. Koden har du fått via mail tidigare.

På Umaras hemsida finns även en smart Energikalkylator som kan hjälpa dig med energiplaneringen inför loppet:

<https://umarasports.com/sv-SE/energikalkylator?sport=397&dv=55&du=km&mps=2.5641026&target=time&hr=140>



Målgång

Medalj

Alla som fullföljer sin distans får en ÖUT-medalj direkt efter målgång.

Priser

Priser delas ut till första herr och dam i respektive lopp.

Mat

En varm måltid serveras vid målgång



Spring säkrare

Bryta loppet

Om du bryter ska du alltid kontakta arrangören på 079-325 92 90.
Om du kan ta dig framåt, ta dig till någon av stationerna och bryt där.

Hjälp deltagare i nöd

Alla som ställer upp i loppet har som plikt att stanna och hjälpa medtävlande i en nödsituation.

Vid lindrig skada

Om du skadar dig lindrigt, ring 079-325 92 90, så hittar vi lämplig lösning tillsammans.

Vid allvarlig skada och övriga akutfall

Vid akuta tillstånd ska du som är i nöd eller du som hjälper någon i nöd alltid ringa **112**. Kontakta sedan arrangören när du får möjlighet.

Information om Första hjälpen

Tips! Första hjälpen är avgörande vid allvarliga skador och du kan komma väl förberedd genom att läsa på innan. Det finns två bra källor med instruktioner och information om hur du agerar vid akuta situationer:

<https://www.cederroth.com/se/knowledge-insights/radda-liv-med-var-nya-app/>

<https://www.rodakorset.se/forsta-hjalpen/>

Utrustning

Du ansvarar för din säkerhet och att du har med dig det som behövs för att klara en nödsituation där det tar kan ta tid att nå fram med hjälp. För att hjälpa dig har vi tagit fram en lista. Vi kommer inte att kontrollera att dessa saker är med men vi rekommenderar varmt att följa den.

Alla distanser

Alla löpare ska ha med sig:

- vätskebehållare för minst 1 liter (rekommenderar mer vid varmt väder)
- nödenergi i form av två bars eller tre gels
- elastisk binda och tryckförband
- pannlampa (solnedgång ca kl. 19)
- telefon med arrangörens nummer inlagt (079-325 92 90)

För 110k och 165k

Om du springer 110k eller 165k ska du dessutom ta med:

- vindjacka eller regnjacka
- underställströja
- buff eller mössa
- vantar

Våra samarbetspartners

Öknehult våffelcafé

Du som åskådare kan njut av en god våffla och samtidigt heja på alla löpare. Vid 55 km banans nordligaste del ligger [Öknehult våffelcafé](#). De håller extra öppet för oss under lopphelgen. Spana in deras sida på [Facebook](#).

Umara

Trogen sponsor sedan loppets första år. Se tidigare information.

Kolmårdsrundan

Ett traillopp i de nordliga delarna av Östergötland. Precis som på ÖUTs bana bjuder dessa på fina stigar och många höjdmeter. In och läs mer på <https://www.kolmardsrundan.se/> Som deltagare har du möjlighet att vinna en startplats!

Landets goda

Det är härifrån den mat vi serverar efter loppet kommer. De har även boende för er som inte vill leva campingstyle under helgen. In och kika: <https://www.landetsgoda.com/valkommen>.

VEKTO FOTO

För ett par år sedan damp det ner ett mail i ÖUTs inkorg med ett erbjudande om att hjälpa till att fotografera. Det enda kravet var att solen skulle skina på alla deltagare. Även att vi inte höll den delen under hela loppet (det är alltid sol någon gången under lopphelgen) har Simon valt att stanna kvar. Utöver alla stunder han lyckas fånga på bild gör han så mycket mer och är nu en naturlig del av ÖUTs grundteam. Med det sagt, vill du ha en fotograf med ett stort hjärta, vänd dig [hit](#) så behöver du inte leta mer!