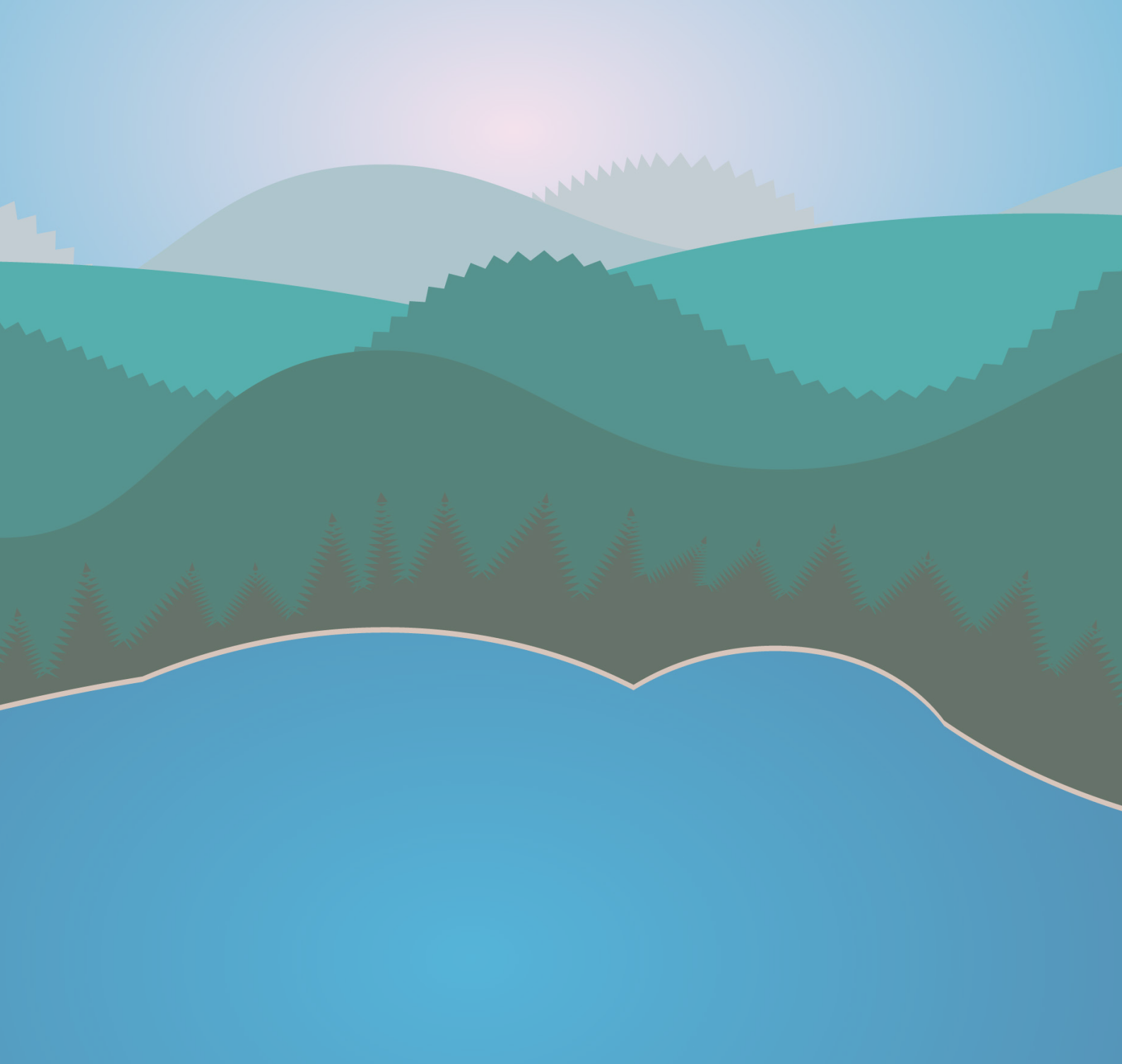


ÖUT
2022
PM



Koll på hålltider

Fredag 30/9

13:00– Grönebo öppnar för camping

18:00–20:30 Nummerlappsuthämtning

18:00–20:30 Skotest med Salomon

Lördag 1/10

07:00–09:30 Nummerlappsuthämtning
Hämtas senast 30 min innan start

07:40 Briefing 165k

08:00 Start 165k

08:40 Briefing 110k

09:00 Start 110k

09:40 Briefing 55k

10:00 Start 55k

15:30 Beräknad första målgång

Söndag 2/10

20:00 Vi börjar att plocka ihop



SALOMON

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 Grönebo, avfarten ligger vid en bro som går mellan Övre och Nedre Föllingen. Följ sedan grusvägen och skyltar fram till oss.

[Om du vill ha Googles hjälp hittar du den här!](#)

Parkering/Camping

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

Toaletter

Det finns fyra bajamajor på plats, följ skyltning för att hitta dit.

Omklädning och bad

Det finns möjlighet att byta om under tak efter målgång och det finns en badplats 1 km från Grönebo som är bra att bada på.

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 utmed 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 och har totalt ca 1 700 positiva höjdmeter och den följer Östgötaleden, grusvägar, stigar, obanad terräng och lite asfalt. Vi har markerat banan 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.

Utanför Östgötaleden

När du befinner 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 orange flaggor 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 och har den som navigeringshjälp. Med den digitala ruten 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 är väl värt att lära sig. 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.

En guide till ett lyckat ÖUT

Vill du komma extra väl förberedd så rekommenderar vi att du läser roadbooken innan loppet. Du hittar den på vår hemsida:

www.ostgotaultratrail.com

Vätska och energi

Energin på depåerna kommer i huvudsak från Umara, vi serverar sportdryck samt bars med olika smaker. Kolla gärna på <https://umarasports.com/> för information om innehåll och tips på energiplaner. Vi blandar sportdrycken så att det blir 60g kolhydrater per halvliter, vill du ha lättare styrka tänk på att blanda ut med vatten.



Utbud på stationerna

På samtliga varv

Vi serverar vatten och sportdryck på alla stationer, vid Tolvmannabacken lägger vi till bars, saltgurka och godis och vid båten finns det även läsk och Linneas lingonkakor.

Vid varvningen

Vid varvningen serverar vi vatten, sportdryck, bars, saltgurka, mat, chips, läsk, mineralvatten och överraskningar.

Tidtagning

Startlista

[Den här länken](#) kommer visa aktuell startlista när vi tilldelat startnummer på fredag dagen innan loppet.

Liveresultat

Vi använder tidtagning med tjänsten [NYTATIME](#) och vi kommer ha två mellantider vid 25k och 45k, passeringar och målgångar går att följa med [den här länken](#).

Maxtid

Vi börjar plocka ned målet klockan 20:00 på söndag. Skulle du fortfarande vara ute på banan så är vi kvar tills du kommer fram och du får en målgångstid.

Målgång

Medalj

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

Priser

Vi har fina priser från Salomon Sverige, Aktivitus och Kinda Gurka och Förutom pris till första tre herrar och damer i respektive lopp så kommer vi att lotta ut priser på ditt startnummer.

SALOMON

Aktivitus
Testklinik & Coaching



Spring säkrare

Bryta loppet

Om du bryter ska du alltid kontakta arrangören på 070-143 92 05. 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 medtävlade i en nödsituation.

Vid lindrig skada

Om du skadar dig lindrigt, ring 070-143 92 05, 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 ringa alltid **112**. Kontakta sedan arrangören när det blir möjligt, 070-143 92 05.

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/forsta-hjalpen-mobilen/>

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

Obligatorisk 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 med obligatorisk utrustning.

Obligatorisk utrustning för alla distanser

Alla löpare ska ha med sig:

- vätskebehållare för minst 1 liter
- nödenergi i form av två bars eller tre gels
- elastisk binda och tryckförband
- pannlampa (solnedgång ca kl. 19)
- telefon med arrangörens nummer inlagt (070-143 92 05 / 070-218 12 90)

Obligatorisk utrustning för 110k och 165k

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

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

Övrig information

Behöver du fylla på med energi?

Du kan köpa energi från Umara på plats via vår samarbetspartner Aktivitus. De kommer att finnas på plats på fredagen vid nummerlappshämtningen och även på lördag morgon. Det kommer finnas sportdryck, gels och bars att köpa.

Låna och testa trailskor från Salomon

På fredag 18-20:30 och lördag från 07:00 innan loppet kommer Salomon finnas på plats med låneskor. Du kan testa de senaste modellerna eller låna och ha på dig på loppet. Det finns en snitslad testbana för dig att prova ut storlek och modell. Eftersom låneskor från Salomon har varit en succé på bl a Fjällmaratonveckan i Åre vill vi erbjuda samma fina möjlighet och baserat på egen erfarenhet lovar vi att du kan springa loppet i ett par. Efter test och målgång lämnas skorna tillbaka till Salomon på plats.

Våra samarbetspartners

Vi brinner för traillopning och upplevelse med mat och dryck. För att ge loppet det där lilla extra i serviceväg så har vi våra samarbetspartners:

- Salomon står för detaljer utmed banan och start/målområde och även för fina priser
- Aktivitus har en enkel butik på plats och även priser till utlottning
- Umara levererar sportdryck och bars
- Ölsbo gårdsbryggeri brygger och paketerat vårt alldeles egna lättöl!
- Kinda Gurka ger det lilla extra krispigt goda vid stationerna när smaklökarna vill ha något annat än sött.