



Sälen-Mora 90 km ultra (SM90) PM2

Och så lite mer info så här några dagar innan...

Betalning:

- Samtliga 20 deltagare har betalat deltagaravgiften på 250 kr (inkluderar loppet, tidtagning, buss till start, vätske- och matkontroller under loppet, middagen innan loppet, middagen efter loppet och en liten minnesgåva)
- Samtliga som ska bo i Mora har betalat för boendet (250 kr per person och natt)
- Tillkommer: Deltagarna betalar själv frukostarna. Dock kan frukosten efter loppet förstärkas med överblivet från loppets tre ultrakontroller.

Boende:

- För de av er som bokat boende:
- Huvudboendet är i MoraParken men eftersom det blev fullt har vi även bokat ett fyrbäddsrum på lågprishotellet Kristineberg. Incheckning på båda ställena är klockan 15, och båda har bokats i namnet Cecilia Petersson.
 - *MoraParken*: Jan hämtar ut nycklarna. Ring honom på xxx-xxx xx xx när du kommer för att få reda på vilken stuga du ska till!
 - *Kristineberg*: Jan betalar boendet (ni har ju redan betalat för det vid anmälan till loppet). Checka in direkt på hotellet.
- Bifogad karta visar var MoraParken och Kristineberg finns (kartan är också utlagd på http://www.colibri.se/SM90/Karta_SM90_Starten_och_Mora_2011.pdf)
- Frukost tar var och en med sig, eftersom önskemålen är så olika innan tävling. För er som bor på Kristineberg ingår den dock, vilket ni kan utnyttja på söndagsmorgonen. Båda ställena har köksmöjlighet. Eventuellt kvarvarande av maten från de tre ultrakontrollerna kan också användas vid söndagens frukost.
- För er som bor i MoraParken: Glöm inte lakan och handdukar. Där ska vi även städa innan avresa.
- Preliminär fördelning boendet:
 - Mora Parken – Östergården: Geir+Liv, Kent+Marina, John C, Frode A
 - Mora Parken – Västergården 1: Cecilia, Maria, Jenny, Jan-Erik, Jan
 - Mora Parken – Västergården 2: Sven, Stefan O, Jonas, Andreas, Juha
 - Kristineberg: Marek, Stefan B, Mats

Middag fredag (ingår i deltagaravgiften):

- Eftersom vi kommer vid så olika tidpunkter tänkte vi att det enklaste är bäst om vi helt enkelt lagar mat i en av stugorna i MoraParken på fredagskvällen, troligen vid 20-tiden. Vi tänkte oss spaghetti och köttfärssås / tomatsås. *Finns det någon frivillig till kökstjänst?*

Middag lördag (ingår i deltagaravgiften):

- Grillmiddagen är preliminärt kl 20 i IFK Moras klubbstuga (se bifogad karta, som också finns på http://www.colibri.se/SM90/Karta_SM90_Starten_och_Mora_2011.pdf), men vi räknar med att någon kan dyka upp lite senare! Vård är Jonas och Zandra Buud.

Info-möten:

- Vi kommer att ha en kort genomgång och även svara på frågor i MoraParken på fredag kväll efter middagen. Ni som kommer sent och ni som bor på Kristineberg kan istället få infon av era rumskompisar, och även vid starten.
- Vi samlas vid starten kl 07:30 för en sista information, utdelning av nummerlappar till de som inte redan fått den av oss, tidtagningschipsen och för att ni skall kunna lämna överdragskläder. Platsen för samlingen finns utmärkt på bifogad karta (den finns också utlagd på http://www.colibri.se/SM90/Karta_SM90_Starten_och_Mora_2011.pdf).

Transport till start:

- Bussen avgår 05.45 från Strandens Skola (se bifogad karta som också finns utlagd på http://www.colibri.se/SM90/Karta_SM90_Starten_och_Mora_2011.pdf). För dem som vill hänga på går vi från MoraParken 05.20. Avståndet till bussen är 1.5 km från MoraParken och 800 meter från Kristineberg. *OBS: Bussen väntar inte på oss.*

Tidtagning och nummerlappar:

- Jan hämtar ut samtliga nummerlappar och delar ut dem på fredagskvällen i Moraparken. För dem som bor på Kristineberg och för dem som har angett att de hämtar ut nummerlapparna i Sälen kommer vi att ha dem med oss till vår samling vid starten.
- Våra nummerlappar har egen bakgrundsfärg och nummerserien 1001-1021
- Tidtagningschippet hämtas vid starten. Chippet (obs: *inte* den sportidentpinne som VasaStafetten tidigare använt) ska sitta runt handleden. Vid stafettens växlingskontroller springer alla löparna fram till ett bord. På bordet finns en matta över vilken du ska du hålla chipet ett ögonblick så att det registreras. Stafettlöparna lämnar här över chippet till nästa löpare medan SM90-deltagarna fortsätter via en liten öppning i staketet (utom vid Evertsberg där vi måste runda bordet).
OBS: Sista sträckans stafettlöpare fäster chippet på benet eftersom registreringen vid målet sker via mattor som ligger på marken. Vi föreslår därför att du efter att du registrerat dig på sista kontrollen (Eldris 9 km innan mål) flyttar chipet från handleden till fotleden för att vara säker på att din målgång registreras.
- Chip hämtas vid starten.
- Vi kommer även att ta era tider manuellt vid de tre ultrakontrollerna (Mångsbodarna, Evertsberg och Hökberg).
- Det finns möjlighet för era anhöriga att följa er via SMS. Se VasaStafettens eget PM för info om detta
(<http://www.vasaloppet.se/wps/wcm/connect/1490c480438dfddcac4aeef6e22a165d/PM+VasaStafetten+21+augusti+2010.pdf?MOD=AJPERES>)

Starten och Loppet:

- Chippet och eventuellt ej tidigare nummerlappar hämtas vid samlingen innan starten (se ”Info-

möte” ovan).

- Överdragskläder kan lämnas vid samlingen (se ”Info-möte” ovan). Dessa fås tillbaks vid målet. Märk upp inlämnad påse väl. Vi har begränsad transportkapacitet för väskor så se till att inlämnad påse inte är för stor.
- Tänk på att vissa partier kan vara blöta. De värsta ställena har spänger men några få ställen utöver dessa är känsliga för om det har regnat.
- Ta under loppet med bifogat tidtagningsprotokoll. I det finns telefonnummer och en kort beskrivning av banans delsträckor (finns också utlagt på http://www.colibri.se/SM90/Banbeskrivning_telefon_tidtagning.pdf).
- Kontrollerna:
 - Se tidtagningsprotokollet för en översikt banan och avstånden mellan stafettens växlingskontroller samt antalet däremellan liggande vätskekontroller.
 - *Stafettens kontroller:*
 - Vi får använda alla stafettens kontroller. Dessa skall enligt Vasaloppet ha både vatten och sportdryck (Enervit). Dock har ibland sportdrycken tagit slut på tidigare VasaStafetter men Vasaloppet har sagt att de kommer att göra vad de kan för att undvika detta. Var dock förberedd på att det på någon av ”deras” kontroller kanske bara finns vatten.
 - *Stafettens växlingskontroller:* 9 stycken. Dessa kan ligga några meter från banan eftersom detta passar stafettlöparna som ju inte skall fortsätta springa. Fråga funktionärerna så pekar de ut var vätskebordet finns. Alternativt tanka upp era flaskor på de mellanliggande kontrollerna så slipper ni bry er om detta.
 - *Stafettens mellanliggande vätskekontroller:* Dessa placeras ut mellan växlingskontrollerna så att stafettlöparna får vätska med 2.5-5 kilometers avstånd. Deras placering syns bra på kartan på länken allra överst på sidan <http://www.vasaloppet.se/wps/wcm/connect/se/vasaloppet/start/loppen/sommarvecka/vasastafetten/karta/>
 - Eventuellt kan några av de mellanliggande kontrollerna på slutet stängas tidigare än sista ultralöparen passerat. Avstånden på slutet mellan växlingskontrollerna är max en 10 km. Detta är orsaken till att vi ber er ha kapacitet att ta med vätska för 10 kilometers löpning.
 - *Våra tre ultrakontroller (Mångsbodarna, Evertsberg och Hökberg):*
 - Vid dessa tre kontroller kommer vi att ha en egen kontroll i anslutning till banan. Den kommer att finnas ca 25 meter efter växlingen (exakta avståndet varierar lite mellan kontrollerna).
 - Vi kommer inte att servera någon varm mat eller dryck. Eventuellt kan kaffe (snabbkaffe) finnas vid Evertsberg och Hökberg men vi är osäker på om vi kan varmhålla vatten så var beredda att springa utan kaffe.
 - Vad vi serverar framgår av tabellen nedan.
 - Vi serverar vätska också vid ”vårt” bord så att ni slipper gå till två bord.
 - Vi kommer även att ha sportdryck i pulverform och små plastpåsar vilket gör att du kan ta med dig pulver och blanda sportdryck senare på banan.

Mat+Dryck vid ”våra” extrakontroller (Mångsbodarna, Evertsberg, Hökberg)

Finns alla kontrollerna (reservation för målet):

Dryck: vatten, coca cola, ginger ale, blåbärsoppa (Ekströms)

Sportdryck: Både i vätskeform, och även i pulverform för att kunna tas med i små plastpåsar.

Snacks: chips, salta pinnar, salta kex, druvsocker, nötter, blandat godis (av typen snickers, ahlgrens bilar, lakrits)

Nyttigt: banan, apelsin, saltgurka

Matigt: smörgåsar (= bröd + ost/kaviar/leverpastej)

Dessutom vid Evertsberg+Hökberg:	Matigt: Pastagrätäng (+ vegetariskt, troligen broccoligrätäng) Plockmat att ta med: kalla köttbullar Dryck: öl
----------------------------------	---

Vid målet: Gainomax + lite av ovanstående

- *Målet:* Vasaloppet finns där för att ta hand om tidtagning och chip. Vi kommer också att finnas där men det är inte helt klart än hur vi bemannar målet. Troligen tar Jonas och Zandra emot första löpare. Sedan lånar vi in en funktionär under två timmar innan Cecilia tar över. Vid målet kommer ni att få:
 - något drick- och ätbart
 - tillbaks era överdragskläder
 - en karta över Mora så ni hittar tillbaks till boendet i händelse ni inte tagit med er kartan

Telefonnummer:

- Bifogat är kontrollernas tidtagningsprotokoll. I det finns telefonnummer till alla löparna (finns också utlagt på http://www.colibri.se/SM90/Banbeskrivning_telefon_tidtagning.pdf).
- Programmera in dessa nummer i mobilen (eftersom Jan och Cecilia springer så kan det ta några signaler innan vi fiskat fram telefonen):
 - Ultrakoller:
 - Mångsbodarna: xxx-xxx xx xx (Marina och Liv)
 - Evertsberg: xxx-xxx xx xx (Jonas och Zandra)
 - Hökberg: Se Mångsbodarna
 - Målet: Ring Hökberg eller Cecilia
 - Arrangörer:
 - Cecilia: xxx-xxx xx xx
 - Jan: xxx-xxx xx xx
 - Jonas: xxx-xxx xx xx
- Meddela vid närmaste kontroll och ring någon av oss om du tvingas bryta!
- OBS: Glöm inte att mobilen ska vara fulladdad och påslagen under loppet!

Mera viktigt:

- Behöver knappt sägas, men nedskräpning är förstås förbjuden!
- Om du av någon anledning får förhinder, maila oss direkt!

Länkar:

- Länk till karta över starten och över Mora:
http://www.colibri.se/SM90/Karta_SM90_Starten_och_Mora_2011.pdf
- Länk till karta över banan – Klicka på länken allra överst på följande sida:
<http://www.vasaloppet.se/wps/wcm/connect/se/vasaloppet/start/loppen/sommarvecka/vasastafetten/karta/>
- Länk till stafettlöparnas PM (för allmän info):
<http://www.vasaloppet.se/wps/wcm/connect/1490c480438dfddcac4aeef6e22a165d/PM+VasaStafetten+21+augusti+2010.pdf?MOD=AJPERES>
- Tidtagningsprotokoll med banbeskrivning och telefonnummer:
http://www.colibri.se/SM90/Banbeskrivning_telefon_tidtagning.pdf

Jan, Jonas & Cecilia