

Roadbook til Ultraløbet Ærø Route 66

I må meget gerne gå ind og like vores facebookside på www.facebook.com/cannonball.aeroe. Her vil vi poste nyheder m.v.

Transport:

Såfremt I kommer på løbsdagen afgår færgen fra Svendborg kl. 07.05, forventet ankomst i Ærøskøbing kl. 8.20.

I skal tage bussen der går mod Marstal, den kører kl. 8.30. I skal stå af ved Bymøllevej i Marstal, ank. Kl. 8.51. Bussen er gratis. Vi har en medhjælper stående der tager imod Jer.

Se færgetider vedr. hjemtransport her: www.aeroe-ferry.dk

Der afgår også færge fra Fynshav kl. 7.45 med ankomst Søby kl. ca 8.50. Det tager ca. 20 min med egen bil fra Søby til Marstal. Man kan ikke nå starten hvis man tager den offentlige bus.

Program:

Vi starter kl. 8.30 med nummerudlevering. Dette sker i Ærøhallens Kantine. Hvis I overnatter på Ærø fra fredag, må I gerne komme og hente nummer i god tid.

Kl. 9.20 er der Race Briefing

Kl. 9.30 Løbet starter. Løbets start er for enden af Ærøhallen på løbebanen bag ved Marstal Skole

Kl. 19.30 Tidsgrænse for mål ved Ærøhallen, d.v.s. I har 10 timer til at nå målet.

Tidsgrænse for depot 1 (24,3 km) er kl. 12.30

Tidsgrænse for depot 2 (44,3 km) er kl. 15.30

Kl. 20.00 Sidste bus afgår fra Bymøllevej for dem der skal hjem lørdag.

Kl. 20.35 Sidste færge afgår fra Ærøskøbing, hvis man ikke overnatter på Ærø til Søndag.

Omklædning:

Der er mulighed for omklædning og efterfølgende bad i Ærøhallen

Ruten:

Ruten fremgår af vores hjemmeside www.aeroe-route66.dk. Under fanen ”ruten” er der et link, hvor I kan downloade ruten til jeres løbeur. Som GPX-fil

Afmærkning på ruten er at man følger Kyststien de første 30 km. Herefter går ruten ind på Ø-havs stien. Når I når ned til havne i Marstal skal I hen til Søfartsmuseet og til højre her.

Hele ruten er afmærket med Gule skilte i A-4 størrelse, samt nogle steder Sort/Gul minestrimmel og enkelte steder med hvide pile på græs/asfalt.

Det burde være rimeligt svært at løbe forkert.

På hjemmesiden kan I også se hvor og hvor meget asfalt der er på ruten og på hvilke km-tal at der er asfalt. Andre steder er det trailspor, strand, grusveje og ca. 2 km i småsten ved stranden i Voderup.

Udstyr:

Obligatorisk udstyr er en foldekop, der findes IKKE engangskrus i depoterne. Samtidig skal I medbringe en opladet mobiltelefon, Jeres sygesikringskort samt en vand- og vindtæt løbejakke.

Samtidig anbefaler vi at I medbringer drikkelse da der er minimum 22 km mellem depoterne.

Det er naturligvis ikke tilladt at få hjælp fra venner og bekendte under løbet med mindre det er livsnødvendigt. Men det er tilladt at købe diverse ting i de butikker I kommer forbi, da alle har mulighed for dette.

HUSK, I løber på eget ansvar

Hvis man bliver skadet eller udgår SKAL I ringe til det nummer som står på løbenummeret. Vi har 2 kørende "hjælpe-ambulancer" som herefter kommer og henter Jer. Samtidig er vi nød til at vide, om alle kommer med rundt.

Vi vil også gerne have, at I på bagsiden af jeres løbenummer skriver et telefonnummer på en pårørende, i tilfælde at "kollaps"

Depoterne:

I depoterne er der Faxe Kondi, Coca Cola, Vand, Saftevand, Energidrik (citrusmag) (mrk. In2zym) Cacao mælk, slik, chokolade, kage, Tuc kiks, bananer, appelsiner, chips. Endvidere er der i depot 2 små sandwich med skinke/ost.

Når I kommer i mål, er der også et depot hvor der ud over ovennævnte er 1 kold øl/vand til alle.

For dem der har bestilt suppe ved tilmelding eller andre der ønsker yderligere drikkelse kan dette købes i Ærøhallens Cafeteria hos halbestyreren.

Præmie:

Til vinder af Herrerækken og Damerækken er der en Flaske Bobler

Herudover er der lodtrækningspræmier. Spørg i målområdet om du har vundet.

OG så er der selvfølgelig en lækker 3-D medalje til alle der gennemfører.

Resultater:

Resultater og diplomer er tilgængelige på vores hjemmeside så snart I er kommet i mål. Vi har splittider i hvert depot samt sluttid ved Ærøhallen.

Vi bruger ST Tidtagings app fra Sportstiming. Herudover tager vi tiden manuelt for en sikkerheds skyld.

Startnummeret skal derfor placeres synligt så tidtagerne kan reg. jeres tid.

Efter løbet bliver resultaterne indberettet til DUV.org.

Øvrigt:

- Ærøhallens Cefeteria har åbent, hvor pårørende kan købe lidt drikke m.v.
- Værdigenstande kan afleveres til Depotchefen. Der er en bagageslip på løbenummeret og der udleveres en pose
- Vi har lavet en Selfi-væg, hvor I kan tage nogle gode billeder af Jer selv når I er kommet i mål og har fået medaljen
- Vejret kan drille så husk på det når du pakker din taske. Pårørende skal huske regntøj.
- Der vil være 2 ”fejlblad/sweepere” der løber bagerst. I må ikke blive overhalet af disse to.
- Vi har en fotograf ude på ruten så husk at smil – herud over har vi lavet en fotokonkurrence på Ærø, så vi håber på rigtig mange gode billeder.
- Det er selvfølgelig tilladt at løbe i mål med sine børn/mand/kone, bare det ikke genere andre løbere.
- Der er offentlige toiletter rundt på ruten.
- Færdselsloven SKAL overholdes, d.v.s. løb i venstre side af vejen og pas godt på Jer selv derude.
- Og lige til sidst, lad være med at smide affald i naturen, vi skulle gerne få lov at holde løbet igen til næste år. Brug i stedet de offentlige skraldespande.

Nu glæder vi os bare til at byde Jer alle velkommen til vores løb.

Vi ses

ULTRALØBET ÆRØ ROUTE 66

Kurt Andersen

Race Director.