



Søndag 24. mai brakar det laust rundt Bekkjavatnet! Her finn du som deltakar informasjon om ultraløpet «Den stygge andungen», tips til gjennomføringa og anna viktig informasjon. Sjå elles heimesida og Facebook-sida for meir informasjon, løypeprofil og deltakarliste. Vi gler oss stort til å arrangere løpet og er overvelda over den gode responsen frå alle som vil vere med.

Alle deltakarar får deltakarpremie før løpet – ein caps med DSA-logo. I tillegg får alle som fullfører alle dei ti etappane den eksklusive «Den stygge Andungen Ultraløp»-T-skjorta. Her er det altså ei ekstra gulrot for å halde heilt inn!

Heimeside: <https://sites.google.com/view/denstyggeandungen>

Facebook: <https://www.facebook.com/DenStyggeAndungenUltra>

KOR TID OG KVAR ER DET UTDELING AV STARTNUMMER

Utdeling av startnummer skjer hos DinSport i Førde (Storehagen 5).

Laurdag 23. mai mellom kl. 11.00 og 12.30.

Vi har ikkje høve til å dele ut startnummer på løpsdagen, utan heilt særskilde tilfelle. Dersom du ikkje har høve til å hente startnummeret sjølv laurdag, ber vi om at du avtalar at nokon andre hentar for deg.

VIKTIGE TIDSPUNKT OG SJØLVE LØPSDAGEN

Transport av utstyr til Hunsrasta:

Alle deltakarane møter kl. 06.45 ved bommen inn til Hunsrasta. Der står det ein bil med tilhengar og ein stor varebil som tek imot utstyr. Pakk i større baggar/sekkar eller plastkassar – unngå mange små kolli og bereposar. Du kan ta med samanleggbare stol til eige bruk, men vi har ikkje plass til bord.

Deltakarane må sjølv gå / varme opp dei 2 kilometrane frå parkeringsplassen til Hunsrasta.

- Kl. 07.40: Felles informasjon før start
- Kl. 08.00: Løpet startar

5. etappe (kl. 12.00):

Start frå Hunsrasta. Løypa går nordover langs vatnet og opp på Hafstadjellet. Du må vere på toppen og ta på varden innan kl. 13.00. På 5. etappe (til Hafstadjellet) må alle ha med mobiltelefon av omsyn til tryggleik og varsling ved uhell, skade eller dersom ein må bryte løpet.

6. etappe:

Felles start frå toppen av Hafstadjellet kl. 13.00. Du må vere tilbake på Hunsrasta innan kl. 14.00.

Etappe 7–10:

Desse går rundt Bekkjavatnet.

Den 10. og siste etappen avgjer løpet. Første kvinne og første mann i mål vinn «Den stygge andungen» ultraløp 2026 i høvesvis kvinne- og herreklassen.

Det vil vere to tavler med namn på deltakarane og ein tabell som viser kva runde vi er på. Alle deltakarar skal ved kvar målgang flytte merket sitt i tabellen for kvar runde dei har fullført. Dette gjer det lett å sjå kva runde vi er på, og kor mange som framleis er med i løpet. Meir informasjon om dette kjem før start.

KORLEIS ER UNDERLAGET OG LØYPEPROFILEN

Samla stigning for dei ti etappane er om lag 750 høgdemeter. Løypa går på grusveg, skogssti og traktorveg. Stien opp til Hafstadfjellet på den 5. etappen går på skogssti, over myr og på bergknausar. Total stigning på denne etappen er 420 meter.

MAT OG DRIKKE UNDERVEGS OG I START-/MÅLOMRÅDET

Deltakarane må vere sjølvforsynte med mat og drikke gjennom heile løpet. Vi vil ha større vassdunkar tilgjengelege ved start-/målområdet undervegs, men alle må fylle flasker før dei kjem til bilane med utstyr om morgonen.

På toppen av Hafstadfjellet vil det vere vassdunkar (med pappkoppar) og frukt. Det er ikkje tilgang til tak over hovudet der oppe.

TILRÅDD SKOTYPE OG KLEDE

Vi tilrår terrengsko med godt grep. Vanlege joggesko kan fungere dersom det ikkje er svært vått i løypa, men løpet går i hovudsak i terreng. Det er sjølvsagt høve til å ha med fleire par sko og byte undervegs.

Kle deg etter vêret, og ta med alt du treng av klesskift og utstyr til Hunsrasta.

FASILITETAR

Det er ikkje tilgang til varmestove eller straum, så det kan vere lurt å ta med «powerbank» til mobil. Det finst utedo på Hunsrasta. **I år har vi sanitetsvakter frå Førde røde kors på Hunsrasta frå kl. 11:00 til løpet er ferdig.**

Telt:

Vi har to telt tilgjengelege for deltakarane – eitt på 5 x 12 meter og eitt på 3 x 6 meter. I år har vi betre dekning med tanke på tak over hovudet i start og målområdet. I det store teltet merkar vi opp båser slik at vi får plass til flest mogleg.

PARKERING OG TRANSPORT HEIM

Vi oppmodar alle om å samkøyre til løpet, eller å bli køyrde til parkeringsplassen dersom det er mogleg.

Det er to parkeringsplassar ved E39. Deltakarane skal parkere på den store parkeringsplassen på motsett side av avkøyrsla til Hunsrasta (når du kjem køyrande frå Førde). Parker med vanleg avstand slik at vi får plass til flest mogleg.

Dersom du må bryte løpet og ønskjer transport tilbake til parkeringsplassen før løpet er avslutta, vil vi hjelpe med skyss frå Hunsrasta. Du må likevel rekne med å vente til deltakarane er sende ut på ein ny runde.



VANDREPOKAL OG PREMIAR

Vi har vandrepokal i både kvinne- og herreklassen. Vinnaren i kvar klasse får namnet sitt gravert inn på pokalen. Den som vann løpet tre gonger, får pokalen til odel og eige.

Det vert også delt ut flotte premiar til 1., 2. og 3. plass i kvinne- og herreklassen. I tillegg trekkjer vi ut seks premiar blant dei øvrige deltakarane. Alle premiar er sponsa av DINSPORT.

NYTT I ÅR – PREMIE PÅ 5. ETAPPEN «KLATREETAPPEN» TIL HAFSTADFJELLET

I år vert det eiga premiering av klatreetappen opp til Hafstadfjellet.

Første kvinne og første mann som tek på varden på toppen av Hafstadfjellet, vinn:

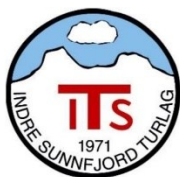
- 3 månaders treningsabonnement på PULS Førde
- Kroppsanalyse og éin PT-time

AKTIVITETSDAG OG FRILUFTSDAG

Same dag som «Den stygge andungen» ultraløp vert arrangert, vert det også lagt til rette for ein friluftsdag i samarbeid mellom Den stygge andungen og Indre Sunnfjord Turlag.

Det vil difor vere ein del folk på Hunsrasta og elles i løypa. Målet er å skape ein skikkeleg festdag rundt Bekkjavatnet – med mykje folk, aktivitetar og ultraløp!

Vi oppmodar alle til å invitere familie og vener til å delta på aktivitetdagen, vere heiagjeng, ta seg ein tur i området og skape liv langs løypa for dykk som spring. Det vert servert gratis pølser med brød/lompe(så langt det rekk), og det vert enkle aktivitetar for dei minste. Alt skjer på Hunsrasta.



TIPS TIL FØREBUINGAR FØR OG UNDER LØPET

Det kan bli regn og dårleg vær under årets løp. Dersom vi skulle være så uheldige, har vi har bedt eit ekspertpanel om å gi nokre råd for å holde varmen, få i seg næring og skotøy/føre-var prinsippet.

1. Planlegg løpet ditt slik at du har kortast mulig pause. Det er i pausen det er fare for å bli kald. Eit triks er å ta med deg det du skal ete på runda og ete dette samtidig som du går inn mot neste start.
2. Bekledning – Dersom det er dårleg vær er neoprensokkar ein vinnar i vått og kaldt vær. Tynne ullsokkar gjere også nytten. Elles må ein ha hanskar, lue og buff tilgjengeleg. Ull mot kropp og eit lag for å stoppe vind. Det er ikkje noko poeng i å forsøke å holde seg tørr ved for eksempel klesbyte. Då må du ha med deg ein stor garderobe, det vil også krevje meir energi og tid for kvart klesbyte.
3. Ta med noko varmt å drikke, gjerne med næring i. Kakao, te med sukker eller om du er litt på kanten: buljong! Spar tid ved å ha god orden ved din «stasjon» i målområdet.
4. Om du vil sitte i pausen. Ein stol med sitjeunderlag eller eit liggeunderlag - så slepp du å sitte rett på bakken. Eit pledd eller "space blanket" å tulle rundt seg vil utgjere ein grei forskjell.
5. IKKJE kjøp splitter nytt skotøy rett før løpet. Du skal kanskje springe godt over 6 mil på varierende underlag. Så du bør ha gått/jogga inn skoa. Slik at du ikkje endar opp med gnagsår og «vondter».
6. God fotpleie før løpet! Klipp tånegler og ta på gnagsårplaster dagen før løpet startar(tørre føter). Dersom du veit at du pleier å få gnagsår eller «vondter» etter ei stund. Fiks alt dette på alle utsette plassar før løpet! Ha sjølvstekt med utstyr for å pleie av føter undervegs.

Tusen takk til alle våre samarbeidspartnere og sponsorer!

