

## Ulvådalen Ultra med innlagt maraton

Løpet foregår i Ulvådalen i Elverum søndag 23. mai 2010. Dette arrangeres som et prøveløp i år. Løpet passer både for dem som liker grusveier og for dem som mangler et langt løp i Hedmark.

**Starttiden** blir kl. 11, med mulighet for tidlig start for de som ønsker det.

**Løpet** er på omtrent 51 km. Det blir tatt maratontid etter 42,2 km. Løypa går kun på grusede skogsbilveier. Først er det en runde med to lengre stigninger. Deretter løpes en relativt flat blindvei 4 ganger frem og tilbake. Målet er to drikkestasjoner underveis på første runde. Ved begge vendingene legges det opp til self support, men det settes ut vann og ting kan fraktes til snuplass i blindvei.

Løpet går i gammelt kulturlandskap der det passeres tre setervoller underveis. Resten av løpet går langs vernet våtmarksområder der ulv, bjørn og gaupe observeres regelmessig.

Ved start/mål er det enkelt toalett og bademuligheter (kjølig). Her kan det også settes opp telt og det er per i dag en åpen koie med overnattingsmulighet for 3-4 personer.

**Reise** til stedet er enklest med bil. Fra Oslo er det ca 2:45 og fra Elverum ca 40 minutter. Fra Elverum følges riksveg 25 østover mot Trysil. Ta av ved skilt mot Ulvådalen (Kommer i en 70-sone etter omtrent 20 minutter).

NB! Bomveg kr 40 de siste kilometerne.

Med trysilbussen kombinert med en avtale kan noen kjøres de siste kilometerne.

**Premie** blir mest sannsynlig en beltespenne til alle.



**Påmelding** innen 20. mai på mail [runar.thorstensen@gmail.com](mailto:runar.thorstensen@gmail.com) eller 99 04 89 03. Siden det kun er to i arrangørstaben må maksimumsgrensen gå ved 30 deltagere.

**Startkontingent** på 300 kr til 1865.10.45130 eller kontant ved start. Dekker deltagerpremie og enkel servering.

**Informasjon** om løpet fås fra Runar Thorstensen på tlf 99 04 89 03.

**Arrangør** er Team Ulvådalen.