



Tävlings-PM Umara H2 Trail lördag 27/6 2026

Skogsvargarnas Umara H2 Trail-tävling!
Distanser 80 km, 50 km, 28 km, 18 km, 11 km, 6 km och Knattetrail.

Vi uppmanar alla att ha med vätska, fyll på vid vätskestationerna!
Vi kommer ha 2 extra vätskestationer vid passage ringvägen på Hunneberg, självservering av vatten!

Plats: Bergagården Hunneberg Vargön.

OBS! Vid parkeringen är det parkeringstillstånd och man registrerar sig i **EasyPark eller Parkster område 62386**, det är gratis att parkera dagtid, avgift på 15kr/tim före kl. 07:00 och efter kl. 22:00, men registrering behövs för att inte riskera böter! Parkering ska ske på anvisade platser.
Parkering till tävlingscentrum 300m följ pilar.

Anmälan: Är öppen via RaceID fram till torsdag 25/6,
<https://raceid.com/sv/races/14203/about>

Efteranmälan: Kan göras på tävlingsdagen på plats, minst ca 1 timma innan start. Mot en höjning av startavgiften med 100 kr.

Nummerlappar: Hämtas ut i god tid innan start, GPS trackers för 80 km lämnas också ut vid nummerlapparna. Dessa finns uppe på gården!

Nummerlapparna innehåller ett chip.

Alla deltagare på distanserna 11 km - 80 km får en egen Softcup mugg från Umara som skall användas vid vätskedepåerna, detta för att minska användandet av andra muggar.

GPS trackers lämnas tillbaka efteråt, kommer den inte åter faktureras avgift för borttappning!

Förvaring: Väskor mm. kan lämnas in där nummerlappsutdelningen sker.

Banmarkering: Banan är markerad med **blå pilar** och **blåvita snitslar**.

Bansträckning: För distanserna 80 km och 50 km, loppet går över Halle- och Hunneberg, två platåberg vid Vänerns södra utlopp. Många sevärdheter passeras, såsom utsiktsplatser, torp och badplatser.

Distanserna 28 km, 18 km, 11 km, 6 km och Knattetrail kommer vara på Hunneberg.

OBS! Där delningar finns för de olika distanserna, finns skyltar som visar riktningen, var uppmärksam på dessa! Dessa finns på Hunneberg och berör alla klasser!

Säkerhet och utrustning

Vätska: På distanserna 28-80 km ska bära med egen vätska eftersom det är långt mellan vätske-kontrollerna på dessa distanser.

Medtag egen Umara-mugg som fås innan start!

Vi uppmanar alla att ha med vätska, fyll på vid vätskestationerna!

Vi kommer ha 2 extra vätskestationer vid passage ringvägen på Hunneberg, självservering av vatten!

Möjlighet till support efter banan

På 2 angivna platser kan support ges utmed banan, på Halleberg vid vändplanen där vägen slutar ca 15 km av banan, samt vid varvning på Bergagården 50 km på banan.

Vägpassager: Klasserna 80 km och 50 km: Två vägpassager på loop 1 är bemannade med vakter. Svår passage vid nedförslutet Krösa Klev från Halleberg, markerad med extra skyltar (ca 19 km för 50 km och 80 km).

Medtag Mobiltelefon och powerbank/laddare för nödsituationer.

Pannlampa: Rekommenderas på loop 2, för de som varvar efter kl. 15:00-16:00 rekommenderas Pannlampa (distans 80 km) om det mörknar.

Reptid är kl. 16:00 för 80 km vid varvning.

Sjukvård: Finns på Bergagården, hjärtstartare finns på Skogsvargarnas hus!

Kontakt vid nödfall: Tommy: [076-894 43 95](tel:076-8944395), Peter: [070-524 96 17](tel:070-5249617)



UMARA

Vätskekontroller:

11 km har 1 vätskekontroll, **18 km** 2 kontroller, **28 km:** 2 kontroller. **50 km:** 4 kontroller. **80 km:** 7 kontroller (4 per varv + 1 vid varvning).

För 80 km: För varvning kan man lämna Dropbags i tält där också vätska finns för varvning 80 km.

Alla får en egen Softcup Umara-mugg innan start som skall användas på stationerna.

Alla vätskekontroller erbjuder vatten, sportdryck (Umara), Coca Cola, bananer, choklad, saltgurka och godis.

En hamburgare ingår i startavgift för banorna 28 km -80 km, korv och bröd ingår i

startavgiften för banorna 6 - 18 km!

Mat vi serverar har vi ej har vegetariskt alternativ eller laktosfritt/glutenfritt.

Vi uppmanar alla att ha med vätska, fyll på vid vätskestationerna!

Vi kommer ha 2 extra vätskestationer vid passage ringvägen på Hunneberg, självservering av vatten!

Servering

Fika och korv och bröd och hamburgare finns att köpa i serveringen, mera mat finns hos Uppegårdens Vilt och Kök på Bergagården.

Priser och utmärkelser

Medaljer: Till alla deltagare.

Priser: Till de bästa i varje klass (Kvinnor och Män).

Priser kommer också lottas ut bland deltagare!

Faciliteter

Dusch och toaletter finns på Bergagården.

Starttider

80 km "Vargen" Start kl. 08.00 vid Bergagården.

50 km "Älgen" Start kl. 08.00 vid Bergagården.

28 km "Hjorten" Start kl. 10.00 vid Bergagården.

18 km Start kl. 09:00 vid Bergagården.

11 km Start kl. 10:15 vid Bergagården.

6 km Start kl. 10:30 vid Bergagården.

Knattetrail Start kl. 10:45 och 11:00 vid Bergagården.

Speciella noteringar för 80 km:

Reptid: kl.16.00 ges sista möjlighet till varvning efter 50 km, för att tävlingen inte ska bli för långdragen.

Lämna tillbaka GPS efter loppet!

Egen säkerhet

Deltagande sker på egen risk.

Information om Knattetrail mm:

Anmälan via RaceID <https://raceid.com/sv/races/14203/about> eller efteranmälan på plats.

Knattetrail kl. 10.45/11:00 Bergagården

650 meter, start 10.45
1500 meter, start 11.00

Det erbjuds två lopp, val av lopp görs när nummerlappar hämtas ut. Ett längre lopp på ca 1500 meter och ett kortare på ca 650 meter. Vuxna får springa med sina barn, tänk på att ställa er längre bak i startledet om ni springer med era barn.

Loppen genomförs utan tidtagning. Vi springer för att det är kul och alla som tar sig ut är vinnare.

Medalj till alla deltagare.

Kostnad 50 kr, efteranmälan på plats är möjlig.

Minitrail kl. 10.00-12.00 Bergagården

100-200 meter, flygande start mellan klockan 10.00-12.00

Ett lopp för de allra yngsta. En snitslad bana på gräset vid evenemangsområdet. Spring så många varv du orkar.

Medalj till alla deltagare.

Kostnad 50 kr, endast direktanmälan på plats.

Miniknat kl. 10.00-12.00 Bergagården

Valfri start mellan klockan 10.00-12.00

Orientering för nybörjare. En enkel bana i lätt terräng.

Medalj till alla deltagare.

Kostnad 50 kr, endast direktanmälan på plats.

ITRA och GPX-filer

Tävlingen är del av ITRA National League 2026 Sweden och ett ITRA Index Race, där indexpoäng kan samlas.

För GPX-filer av banan, kontakt peter.stromdahl10@gmail.com alt 070-5249617.

Länk till ITRA-arrangemang: ITRA RaceDetails

<https://itra.run/Races/RaceDetails/Umara.H2.Trail/17803/2026/0>



Mer information finns på hemsidan: <https://okskogsvargarna.kanslietonline.se/arrangemang/umara-h2-trail-2026/>

Hjärtligt välkomna till Hunneberg och OK Skogsvargarna!

Ha en fin tur i skogen!