

ÖLAND ULTRA TRAIL, långa banan 50 000 m, korta 25 000 m

<u>Station</u>	<u>Km</u>	<u>Plats</u>	<u>Innehåll</u>	<u>Toalett</u>	<u>4 min/km</u>	<u>5 min/km</u>	<u>6 min/km</u>
1	5,6	Skäftekärr	Vatten, sportdryck	Ja	9.23	9.28	9.33
2	9,8	Byrum	Vatten, sportdryck, banan		9.40	9.49	9.59
3	14,8	Ramsnäs	Vatten, sportdryck, banan, energikaka	Ja	10.00	10.14	10.28
4	20,0	Hagudden,norra	Vatten, sportdryck, banan, cocacola bulle, energikaka, chips		10.20	10.40	11.00
5	25,0	Byxelkrok	Vatten, sportdryck, banan	Ja	10.30	11.05	11.30
6	30,0	Holmvägen	Vatten, sportdryck, banan, cocacola bulle, energikaka, chips		Efter 3.30/km 10.17.30	11.30	12.00
7	35,0	Trollskogv.	Vatten, sportdryck, banan, Redbull	Ja	11.05	11.55	12.30
8	39,6	Ängjärnuddsv	Vatten, sportdryck, banan, cocacola bulle, energikaka, chips, Redbull		11.22.30	12.18	12.57
9	44,7	Homrevet	Vatten, sportdryck, banan, cocacola bulle, energikaka, chips, Redbull	Ja	11.40	12.43	13.28
10	47,7	Lyckesand	Vatten, sportdryck, banan, cocacola	Ja	11.50	12.58	13.46
Mål	50,0	Böda Sand	Vatten,loka, banan, kaffe, bullar	Ja	12.00	13.10	14.00