



## TÄVLINGS-PM UPPSALARUSET OCH NATTRUSET 12 OKT

NU är det inte långt kvar – välkommen till Uppsalaruset på lördag! Här kommer viktig information och praktiska saker att tänka på inför ditt lopp.

### Starttider:

- Uppsalaruset Mini 1 km: kl.15.00
- Uppsalaruset Ungdom 3 km: kl.15.15
- Uppsalaruset 5 och 10 km: kl.15.45
- Uppsalaruset Hund 5 km och 10 km: ca kl.16.00
- Nattruset 5 och 10 km: kl.19.30

OBS: Barn under 12 år (född 2007 eller senare) springer tillsammans med vuxen om de springer 5 km banan, gäller även vid Nattruset. Distanserna är ungefärliga.

### TILL OCH FRÅN TÄVLINGSOMRÅDET

Lämna gärna bilen hemma och ta bussen eller cykeln till tävlingen. Gå in på [www.ul.se](http://www.ul.se) för att hitta lämplig buss. Området heter **Sunnerstagropen**. Busshållplats, Sunnerstabacken. Adress: **Dag Hammarskjölds väg 270**, Uppsala. Om ni nu tar bilen så finns parkering vid Sunnerstagropen, Sunnerstaskolan, Granebergsparken eller Skarholmen. Det går även att parkera på en del lokala gator men visa hänsyn till de boende, korsningar, utfarter m m.

### NUMMERLAPPSUTHÄMTNING FÖR ER SOM ANMÄLT ER FÖRE 7 OKT

Ni som anmält er före 7 okt kan hämta ut era nummerlappar på TEAMSPORTIA, Kumlagatan 6, from tisdag 8 okt kl.11-19, ons-tors 10.00-19.00 och fredag 10.00-18.00. Därefter på tävlingsdagen vid Sunnerstastugan på anvisad plats minst 30 minuter före aktuell klass startar. Ta med bekräftelsen vid uthämtning t ex via mobilen eller pappersutskrift. Det går bra att hämta ut kompisens, kollegans eller andra familjemedlemmars nummerlappar mot uppvisande av deras bekräftelser.

### ANMÄLAN OCH EFTERANMÄLAN

Föranmälan är fortsatt öppen och stänger torsdag 10 okt kl.23.59, därefter gäller efteranmälan online via länk eller på plats senast 30 min innan start av vald klass. Gå till anvisad plats vid Sunnerstastugan, betala med Swish eller kontant. För anmälan och priser se [www.uppsalaruset.se/anmalan](http://www.uppsalaruset.se/anmalan) OBS! Ingen efteranmälningsavgift tillkommer för barn -och ungdomsklass.

### TIDTAGNING

Tidtagningschipet ska fästas på fotvrsten synlig på utsidan av strumpor. Chipet kan slängas efter målgång. OBS! Inget chip vid Uppsalaruset Mini och Nattruset.

### UPPVÄRMNING

F&S kommer hålla i uppvärmningen och se till att ni är taggade varma inför starten!

## **STARTEN**

Kom ner till startfällan senast 15 min innan din start. Tidtagningen startar först när du passerar startmattan.

## **UPPSALARUSETS OLIKA KLASSER:**

### **- UPPSALARUSET MINI 1 KM**

För alla springglada barn upp till 7 år (självklart går det bra om man är äldre och vill springa Miniruset!). Ni som inte föränmält er kan köpa biljett direkt vid biljettförsäljningen och nummerlappsutdelningen för 150 kr (ingen efteranmälningsavgift tillkommer!). Du som är förälder får gärna springa med runt banan (självklart utan kostnad) - chokladmedaljer (tack Kandy:) och varm saft väntar alla barn vid målgång.

### **- UPPSALARUSET UNGDOM 3 KM**

För alla ungdomar 8-15 år (samt de föräldrar eller ledare som föränmält att de vill springa denna klass). En spännande och lagom utmanande terränglöpning genom skog och terräng, var beredd på att bli blöt och lerig!

### **- UPPSALARUSET 5 och 10 KM**

Alla startar samtidigt (även ungdomar som springer den längre distansen), tiden startar när du springer över start mattan, visa hänsyn ute i skogen och hjälp varandra om det behövs.

### **- UPPSALARUSET HUND 5 och 10 KM**

Varje hundekipage kommer släppas på med mellanrum, du avgör själv vad du och din hund klarar av att springa för tempo och hur passagera ska forceras. Du kommer få en genomgång med råd och tips innan start vid startfällan. Hund och förare skall alltid vara ihopkopplade via sele-lina-midjebälte. Handkoppel ej tillåtet. LÄS NOGA under [våra regler](#) vad som gäller för tävlingen med hund i Uppsalaruset.

### **- NATTRUSET5 och 10 KM**

Samtidig start. Tänk på att det kommer vara becksvalt i skogen, KRAV på att du har pannlampa eller ficklampa för att få springa (kolla att batterierna är laddade!), visa hänsyn och ta det försiktigt där ute så att ni inte skadar er, följ skyltning och reflexsnitslad bana. Om olyckan skulle vara framme, ta kontakt med en funktionär eller någon annan som kontaktar sjukvårdare i tävlingsområdet.

## **BANDRAGNING**

Hemlig för alla och får ej beträdas före start. Var dock säkra på att ni kommer att få kämpa och ha roligt under hela loppet, hjälp varandra om det behövs. Det finns funktionärer (reflexvästade) i tävlingsområde och längs banan, följ avspärrningsband och skyltning.

## **RENHÅLLNING OCH MILJÖ**

Vi är tacksamma om vi alla hjälps åt att slänga skräp och pant i avsedda behållare, stort tack på förhand!

## **SJUKVÅRD**

Sjukvårdspersonal finns på plats vid startområdet under hela arrangemanget.

## **VÄTSKESTATION**

Vätska kommer att finnas vid målgång, tänk på att även dricka ordentligt före loppet. För er som springer 10 km kommer extra vätska erbjudas längs banan. Det kommer även att finnas dryck till försäljning.

## **WC**

Bajamajor kommer att finnas i tävlingsområdet.

## **DUSCH OCH OMBYTE**

Tyvärr finns ingen dusch att erbjuda. Tänk på att ni kommer bli smutsiga, kalla och blöta så ta med OMBYTE och en plastpåse för att förvara de smutsiga och blöta kläderna i.

## **PUBLIK**

Ta gärna med släkt och vänner för att titta på tävlingen. Hundheatet brukar vara lite extra skoj att kolla på! Under NATTRUSET, som startar kl.19.30, kommer hela Sunnerstagropen lysas upp med

marschaller och eldhärdar, det blir en mysig stämning att uppleva under höstmörkerkvällen.

### **SERVERING, MAT, & PROFILKLÄDER**

Det kommer finnas möjlighet att handla korv, hamburgare, kall och varm dryck, snacks och fikabröd. **T-shirts och Profilkläder** - kampanjpriser på Gropen Extremes funktions T-shirt och barn T-shirts och coola buffar inför loppet - passa på att fynda!

### **FÖRVARING**

Det kommer finnas möjlighet till klädförvaring, lägg dina saker i en plastpåse, skriv in startnummer/namn på en tejp bit och fäst på plastpåsen, hämtas ut efter loppet. Förvaringen är inte bevakad och vi tar inte ansvar för era värdesaker.

### **VINSTER och GOODIEBAGS**

Goodiebags från Kandyz till ALLA löpare vid målgång och springer du riktigt fort finns möjlighet att vinna superfina vinster från våra samarbetspartners i de olika klasserna bla hyrbil från Toyota och presentkort från Gå-och Löpkliniken, Team Sportia, San Sebastian Running. Hundklassen har dessutom egen överraskning vid målgång från Bozita Robur.

### **RESULTAT**

Länk till resultat kommer anslås på vår FB sida och [www.uppsalaruset.se](http://www.uppsalaruset.se)

### **VIKTIGA REGLER**

Läs gärna igenom för vad som gäller vid ditt deltagande i Uppsalaruset [www.uppsalaruset.se/regler/](http://www.uppsalaruset.se/regler/)

### **GROPEN EXTREME 2020**

Boka in den 15–16 maj 2020 i kalendern redan nu, Uppsalas största hinderlöpartävling/OCR-lopp för alla. Fredagen den 15 maj blir det fokus på företag och lagtävlan, en perfekt teambuildingsaktivitet. ANMÄLAN ÖPPNAR INOM KORT!! Håll utkik på hemsidan [www.gropenextreme.se](http://www.gropenextreme.se) och i våra sociala kanaler FM och INSTA.

### **RABATTER FÖR DIG SOM SKA SPRINGA UPPSALARUSET**

**20%** på tränings skor på Gå-och Löpkliniken.

**25%** på Silva pannlampor och tränings skor på Team Sportia.

Gäller mot uppvisande av din anmälan och går ej att kombinera med andra erbjudanden.

### **FRÅGOR**

Kontakta oss gärna! Maila till [info@upsalaruset.se](mailto:info@upsalaruset.se). Räkna med lite längre svarstider nu när det är nära tävlingen.

Tänk på att hjälpa varandra genom loppet, visa hänsyn, kämpa och ha roligt tillsammans.

Det kommer vara kyligt så tänk på att ha ombyte med varma kläder efter loppet. Du kommer att bli blöt, trött och lerig, men framför allt hoppas vi att du ska få en ny rolig upplevelse som du sent ska glömma, oavsett om du springer under dagen eller kvällen i mörker.

### **EXTRA TACK TILL**

TOYOTA, RAMUDDEN, QASE (Mix Megapol & NRJ), RAMIRENT, JULA (Gränbystaden), YRC, FRISKIS & SVETTIS, TEAMSPORTIA, KANDYZ, BOZITA ROBUR mfl - för att ni hjälper till att sprida rörelseglädje i Uppsalaruset!

