



TÄVLINGS-PM UPPSALARUSET OCH NATTRUSET 23 OKT

Här kommer viktig information och praktiska saker att tänka på inför ditt lopp.

STARTTIDER

- Uppsalaruset Mini 1 km: kl.10.00
- Uppsalaruset Ungdom 3 km: kl.10.30
- Uppsalaruset 5 km och 10 km: kl.12.00
- Nattruset 5 km: kl.19.00

VIKTIGT

- Barn under 13 år springer tillsammans med vuxen om de springer 5 eller 10 km.
- Alla distanserna är ungefärliga.
- Krav på simkunnighet på alla klasser utom Mini.

TILL OCH FRÅN TÄVLINGSOMRÅDET

Ta hellre buss eller cykel till tävlingsområdet. Området heter **Sunnerstagropen** vid Uppsala Alpina Center. Adress: **Dag Hammarskjölds väg 270**, Uppsala.

BUSS - Gå in på www.ul.se för att hitta lämplig buss. Busshållplats, Sunnerstabacken.

BIL - Parkeringar nära tävlingsområdet är begränsad. Måste du ta bilen så parkera vid Lyssnaängen, Sunnerstaskolan, Alnäs, Graneberg, Skarholmen eller efter Flottssundsbron. Det är förbjudet att parkera på privata vägar. Det går även att parkera på en del lokala gator men visa hänsyn till de boende, korsningar, utfarter mm. **OBS!** Se kartan över områdena att parkera i slutet av PM:et

HÄMTA UT DIN NUMMERLAPP I FÖRVÄG PÅ TEAMSPORTIA

Gäller från **tisdag 19 okt kl.12.00 till och med fredag 22 okt kl.17.00**

Adress: Team Sportia Uppsala, Kumlagatan 6, 754 54 Uppsala

Genom att hämta din nummerlapp i förväg hjälper du tävlingsorganisationen. Dessutom får du mot uppvisande att du ska springa, 20% rabatt på löparskor, träningskläder och pannlampor, passa på att fynda!

NUMMERLAPPSUTHÄMTNING UNDER TÄVLINGSDAGEN DEN 23 OKTOBER

På tävlingsdagen hämtas nummerlappar ut vid tävlingsområdet i Sunnerstagropen klockan 09.00-12.00 och 18.00-18.30 (Nattruset). Hämta din nummerlapp senast 30 minuter före din aktuella klass startar. Ta med bekräftelsen vid uthämtning nummerlapp, t ex via mobilen eller pappersutskrift. Det går bra att hämta ut kompisens, kollegans eller andra familjemedlemmars nummerlappar mot uppvisande av deras bekräftelser.

EFTERANMÄLAN – DET FINNS PLATS FÖR FLER LÖPARE 🚶‍♂️ Från den 10 oktober gäller

efteranmälan online ända fram till tävlingsdagen den 23 oktober. Det går även bra att efteranmäla sig direkt på plats senast 30 min innan start av vald klass från kl.09.00-12.00 samt 18.00-18.30, begränsat antal platser så tänk på att komma tidigt om du inte gjort föransmälan.

Efteranmälningsavgift tillkommer. Följ anvisad plats för efteranmälan i Sunnerstagropen, betala med Swish eller kontant. Efteranmälan online och priser → www.upsalaruset.se/anmalan

TIDTAGNING Tidtagningschipet ska fästas på fotvrsten synlig på utsidan. Chipet ska slängas i avsedd papperskorg efter målgång. Tiden startar när du springer över startmattan. Inget chip/ingen tidtagning på Uppsalaruset Mini och Natruset, här är det fullt fokus på genomförande och upplevelse!

TÄVLING Först i mål i varje klass vinner oavsett tidtagning. Gäller att vara med i starten om man siktar på guldet.

STARTEN Kom ner till startfällan senast 15 min innan din start. Gemensam uppvärmning ca 10 min innan start.

UPPSALARUSETS OLIKA KLASSER:

- **UPPSALARUSET MINI 1 KM** För alla barn från 3 år och uppåt. Du som är förälder får gärna springa med runt banan (självklart utan kostnad). Lagom utmanande terränglöpning för våra yngsta löpare. Vid målgång väntar varm saft och en god överraskning (tack Kandys 😊)
- **UPPSALARUSET UNGDOM 3 KM** För alla ungdomar upp till 15 år (rek. ålder från 8 och uppåt). Spännande traillöpning genom skog och terräng väntar, var beredd på att bli blöt och lerig!
- **UPPSALARUSET VUXEN MEDFÖLJANDE 3 KM** För dig som är ledare eller förälder som vill springa tillsammans med barnen/ungdomarna i 3 km banan.

Vi har ingen strikt åldersgräns för barn-och ungdomsklasserna, det är du som förälder som avgör vad ditt barn vill och klarar av. Det måste vara simkunnig för att delta i alla klasser utom i Mini.

- **UPPSALARUSET 5 KM och 10 KM** Alla startar samtidigt (även ungdomar som springer den längre distansen), visa hänsyn ute i skogen och hjälp varandra om det behövs.
- **NATTRUSET 5 KM** 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. Det finns reflexvästade funktionärer i tävlingsområdet och längs banan, följ avspärningsband 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. Det kommer även att finnas dryck till försäljning.

WC Bajamajor kommer att finnas i tävlingsområdet. WC finns även i Sunnerstastugan hos Aktivt Uteliv.

DUSCH OCH OMKLÄDNING Tyvärr har vi ingen dusch eller omklädningsrum att erbjuda. Tänk på att ni kommer bli smutsiga, kalla och blöta så ta med er torrt ombyte och en plastpåse till att förvara de blöta kläderna.

PUBLIK Ta gärna med släkt och vänner för att titta på tävlingen. Våra samarbetspartner Toyota kommer finnas på plats och visa upp sina fina bilar. Även Polisen kommer gästa oss, spännande eller hur! Under NATTRUSET, som startar kl.19.00, kommer hela Sunnerstagropen lysas upp med marschaller och eldhårdar, det blir en härlig stämning att uppleva under höstmörkerkvällen. Kom till Gropen och mys med oss, ta en fika, heja och titta på när löparna kommer i mål!

KIOSK/SERVERING Det kommer finnas möjlighet att handla lättare förtäring, kall och varm dryck och snacks i vår egen kiosk. Även Aktivt Uteliv i Sunnerstastugan kommer att ha sin servering öppen under sina vanliga öppettider.

FÖRVARING Det kommer finnas möjlighet till klädförvaring, lägg dina saker i en plastpåse, skriv in startnummer/namn på en tejpbit och fäst på plastpåsen, hämtas ut efter loppet. Förvaringen är bevakad, men 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 bla hyrbilsweekend från Toyota och presentkort från Gå och Löpkliniken, Kandyz, Team Sportia m fl och inte minst startplatser till Gropen Extreme som är planerad till den 6–7 maj 2022. Vinster lottas även ut bland alla som deltar i loppet!

RESULTAT Länk till resultat kommer anslås på www.upsalaruset.se

VIKTIGA REGLER Läs igenom reglerna vad som gäller vid ditt deltagande i Uppsalaruset www.upsalaruset.se/regler/

FÖRBERED DIG FÖR NÄSTA LOPP, GROPEN EXTREME 2022 Boka in den 6–7 maj 2022 i kalendern redan nu, Uppsalas största hinderlöpartävling/OCR-lopp för alla. Fredagen den 6 maj blir det fokus på företag och lagtävlan, en perfekt teambuildingsaktivitet. ANMÄLAN ÖPPNAR INOM KORT! Håll utkik på www.gropenextreme.se och i våra sociala kanaler FB och INSTA.

UNIKT ERBJUDANDE FÖR DIG SOM SKA SPRINGA UPPSALARUSET ELLER NATTRUSET
Låt experterna hjälpa dig välja rätt skor och träningskläder!

20 % på träningskor på Gå-och Löpkliniken, Bangårdsgatan 5 B, Uppsala.

20 % på pannlampor, träningskor och träningskläder på Team Sportia, Kumlagatan 6, Uppsala.

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

FRÅGOR? Maila till 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.



VARMT TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS



Toyota, Kandyz, Qase/Bauer Media (Mix Megapol & NRJ), Ramirent, Julia (Gränbystaden), Teamsportia och samverkan med Aktivt Uteliv, Friluftsförbundet, Uppsala kommun mfl – tack för att ni hjälper oss att sprida rörelseglyd genom våra lopp Gropen Extreme och Uppsalaruset!



STÄLLEN ATT PARKERA PÅ ÄR RÖDMARKERADE

