

Start-PM Umeriver Swimrun

Vi hälsar dig varmt välkommen till Umeå och Umeriver Swimrun. Den 3 augusti är det dags och vi hoppas på fina prestationer och härligt väder.

I det här dokumentet hittar du all den information du behöver för att planera för och delta i tävlingen. Om du har några ytterligare funderingar hittar du kontaktinformation på sista sidan.

Oavsett om det är första gången du startar i en swimruntävling eller om du tillhör eliten så är säkerheten lika viktig. Vi uppmanar därför särskilt att du är påläst om de regler som gäller för att inte olyckan ska vara framme.

Tävlingsområdet

Umeriver Swimrun genomförs med simning i Umeälven och löpning på öar samt på båda sidor längs älvdalen. Den långa banans totala längd mäter 22 km och består av 10 simsträckor och 11 löpsträckor.

Simningen (som enbart går medströms) summerar 4,1 km och löpningen 17,9 km.

Den korta banan vänder tillbaka efter sim 4. Det är vid samma plats som vätskestationen är belägen. Därefter fortsätter deltagarna med löpning 9 och följer ordinarie sträckning in till målet i Broparken. Den som summerar delsträckorna ser att banan är 1,8 km längre än utlovat men den är även platt, vacker och lättlöpt hela vägen. Totalt summerar löpningen 11,0 km och simningen 1,8 km. Funktionärer och banmarkeringar kommer att visa deltagarna när den korta och långa banan delar på sig.

Start- och målområdet ligger i Broparken (se karta längre ned).

Viktiga regler att följa:

- Tävlände deltar i Umeriver Swimrun helt på egen risk. Arrangören gör sitt bästa för ett säkert arrangemang, men kan ej hållas ansvarig för ev. olyckor i samband med tävlingen. Det kommer att finnas funktionärer på upp- och nedpassager samt i vattnet vid simningen.
- Tävlingen kommer att passera en byggarbetsplats där både arrangör och byggherre (NCC) frånskriver sig allt ansvar för eventuella skador som uppstår när deltagare passerar entreprenaden.

- Alla deltagare måste vara simkunniga och ha erfarenhet av simning i öppet vatten samt inneha den fysiska förmågan att tävla under en längre sammanhängande tid.
- Umeriver Swimruns tävlingsklass genomförs individuellt. Det är därmed inte tillåtet att ta hjälp av andra deltagare eller utomstående under loppet.
- Ingen langning av vätska eller energi är tillåten utöver vad som tillhandahålls från arrangören under loppet. Deltagare får givetvis bära med egen energi och vätska under loppet.
- Deltagare ansvarar för sitt skräp som inte får lämnas i naturen. Nedskräpning innebär diskvalificering. Varje startande ska på egen hand ta sig den markerade banan från start till mål, samt passera samtliga kontroller längst banan.
- Deltagare som bryter tävlingen är skyldig att meddela detta så fort som möjligt till närmaste funktionär.
- Deltagare får inte i samband med växling mellan löpning och simning dyka med huvudet före ner i vattnet.
- Tävlade får inte försöka skaffa sig otillåten fördel. Dopning enligt Riksidrottsförbundets stadgar kapitel 13 är förbjuden.
- Alla deltagare ska visa hänsyn till andra deltagare, tävlingsledning, funktionärer, åskådare samt till de besökare som vistas på tävlingsområdet.
- Varje deltagare är skyldig att efter bästa förmåga hjälpa annan deltagare som blivit skadad, sjuk eller är i akut behov av hjälp.

Utrustning

- Våtdräkt som täcker axlarna och går ned till knäna, visselpipa och Umeriver Swimrun badmössa och silikonmugg är obligatoriskt. Vid vattentemperaturer över 16 grader får man använda våtdräkt med bara axlar.
- Alla deltagare (eller lag) måste bära sin egen utrustning från start till mål.
- Ingen utrustning utöver den som medtages vid start får tillföras under loppet. Om glasögon, fenor eller paddlar går sönder får dessa dock bytas (vilket måste rapporteras av deltagaren vid målgång till tävlingssekretariatet) under loppet.
- Flythjälp som överstiger måtten 50 cm x 50 cm är inte tillåtna i tävlingen.
- Fenor som är längre än 15 cm utanför tåspets är inte tillåtna.
- Skor med metalldubbar är inte tillåtna.
- Nummerlappen som erhålls vid registreringen skall bäras under hela tävlingen samt simmössan på huvudet under alla simmoment.
- Nummerlapparna får inte modifieras på något sätt inför tävlingen.
- Utrustningskontroll kan ske innan och efter tävling.



Nummerlappsutdelning

Du hämtar ut din nummerlapp i sekretariatet på tävlingsmorgonen. Sekretariatet öppnar kl 08:00 och stänger 30 minuter innan tävlingen startar.

OBS! Glöm inte att ta med legitimation för att få ut din nummerlapp.

Det startkuvert du får innehåller nummerväst, simmössa, Umeriverswimrunmugg som alla tre är obligatoriska att bära med sig under tävlingen. Du får även Din Finisher T-shirt om du har anmält dig innan den 23 juni.

Efteranmälan

Efteranmälan görs i sekretariatet på tävlingsdagen senast 1 timme innan start.

En efteranmälningsavgift på 100 kr tillkommer.

Starttider

Tävlingen startar kl 11:00. Vi rekommenderar att du anländer till tävlingsområdet minst 90 minuter före utsatt starttid.

OBSERVERA! Allt tävlande sker på egen risk. Det åligger dig som tävlande att känna till tävlingsbanorna samt tävlingsreglerna. Du hittar all information om tävlingen på www.umeriverswimrun.se

Övrig information

Bryta tävlingen

Om du tvingas bryta tävlingen, se till att meddela närmsta funktionär och lämna in din nummerväst.

Vätskedepåer/Energistation

Det kommer att finnas tre officiella kontroller längs den långa banan och två längs den korta banan. Efter 7 km och 15 km erbjuds en

enklare vätskestation med vatten och sportdryck. Det kommer att finnas en stor energistation i Klabböle efter 10 km där det erbjuds vatten, sportdryck, bananer, bullar och smågodis. Det finns även möjlighet att lämna in egen vätska/energi som arrangören transporterar till energistationen i Klabböle. Denna lämnas i sekretariatet på tävlingsmorgonen. Observera att den korta banan inte passerar den stora energistationen vid Klabböle energicentrum. Vid varm väderlek kan ytterligare vätskestation tillhandahållas.

Miljö

Umeriver Swimrun arbetar för att minimera den miljöpåverkan som arrangemanget ger upphov till. Var snälla och hjälp oss att hålla tävlingsområdet rent genom att använda de soptunnor som finns i området. Lämna också gärna bilen hemma och cykla till start. Förutom att värna om miljön får du dessutom en bra uppvärmning och slipper leta parkeringsplats. Som en del i vårt miljöarbete har vi valt att återanvända nummervästarna till kommande år. Vi ber dig därför att återlämna nummervästen vid målgång.

Toaletter

Toaletter finns inne i Kulturhuset Väven bredvid cafét FIKA på Västra Strandgatan samt i Broparken. Det finns även toaletter vid energistationen i Klabböle.

Värdesaksinlämning

I anslutning till sekretariatet på tävlingsområdet finns det möjlighet att lämna in värdesaker. Det går även att lämna sin väska i sekretariatet.

Ombyte/dusch

Det finns tyvärr inga duschmöjligheter.

Det är inte tillåtet att vara naken i växlingsområdet. Om du behöver byta kläder under tävlingen så täck dig då med en handduk eller dylikt.



Parkering

Vi hänvisar till allmänna parkeringsplatser, t.ex. Hamnparkeringen som ligger nära tävlingsområdet.

Servering

Tävlingsområdet ligger med gångavstånd från Umeå centrum med ett flertal restauranger och caféer.

Race-meeting

Viktig information om tävlingen och banan kommer att ges på tävlingsområdet kl 10:30 på tävlingsdagen.

Priser

Pris delas ut till topp tre (damer och herrar). I motionsklasserna lottar vi ut ett antal produktpriser bland föränmälda. Dessa meddelas på anslagstavla samt av speaker.

Prisutdelning sker ca kl 14:30.

Resultat

Resultat redovisas på anslagstavla efter tävlingens slut samt på hemsidan www.umeriverswimrun.se från och med tävlingsdagens kväll. I och med anmälan till tävlingen tillåter du att ditt namn publiceras i resultatlistor.

Bilder

Vi kommer att ta bilder under loppet som publiceras på vår hemsida och i sociala medier. Om du inte vill att bilder publiceras på sociala medier måste du meddela detta i samband med nummerlappsutdelningen eller via mejl umeriver.swimrun@gmail.com

Målgång

Vid målgången lämnar du tillbaka din nummerväst. Du får något kallt att dricka och något gott att äta.

Sjukvård

Vår sjukvårdspersonal finns stationerad på tävlingsområdet i Broparken.

Tidtagning

Tidtagningen sker manuellt med klocka.

Åskådare

Från cykelbron vid Brogatan kan du se starten av tävlingen. Från strandpromenaden längs Umeälven och kan du se de tävlande på flera olika ställen. Några av höjdpunkterna är vid Klabböle energicentrum som även erbjuder en hel del aktiviteter för stora och små, Baggböle Herrgård med fikaservering, samt Älvtåets Naturvinbar och Ekokrog.

Till vår publik har vi gjort ett separat publik-PM som tipsar om bra åskådarplatser längs banan.

Kartor

Nedan ser du en översiktskarta över banorna samt en centrumkarta för att hitta till tävlingsområdet, där även parkeringsmöjligheter och toaletter är markerade. För detaljerad bansträckning se www.umeriverswimrun.se





Kontaktuppgifter

Mejl: umeriver.swimrun@gmail.com

Telefon:

Anna Bylund 070- 103 07 02

Marlene Hedelin 072- 553 73 73

Vi önskar dig varmt välkommen till Umeriver Swimrun och stort lycka till!



Samarbetspartners



visitumea.se

