

Start-PM Umeriver Swimrun

Vi hälsar dig varmt välkommen till Umeå och Umeriver Swimrun. Den 1 juli 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.

Tävlingen startar kl 10:00 vid Energicentrum i Klabböle strax väster om centrala Umeå.

När du kommer till Energicentrum går du till sekretariatet och fyller i ett startbevis. Därefter hämtar du din startpåse som ligger i nummerordning på anvisad plats. Startpåsen innehåller nummerväst och simmössa som båda är obligatoriska att bära med sig under tävlingen. Sekretariatet öppnar kl 08:30.

Beräknad målgång är mellan kl 11:15 – 12:20

Banan

Umeriver Swimrun genomförs med simning i Umeälven och löpning på öar samt på båda sidor längs älvdalen. Banans totala längd mäter 12,8 km och består av 6 simsträckor och 7 löpsträckor. Simningen (som enbart går medströms) summerar 2,75 km och löpningen 10,1 km.

Start- och målområdet ligger vid Umeå Energicentrum i Klabböle (se karta).

Viktiga regler att följa:

- Tävländare 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 otilåten 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 är obligatoriskt. Vid vattentemperaturer över 16 grader får man använda våtdräkt med bara axlar.
- Alla deltagare 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 metalledubbar 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.

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 en bemannad vätskekontroll längs banan som passeras två gånger, efter sim 3 samt sim 5.

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 vid start- och målområdet på Energicentrum i Klabböle.

Värdesaksinlämning

Start- och målområde kommer att vara bemannad av funktionärer under hela loppet. Ni kan lämna era väskor intill sekretariatet. Om ni har värdesaker som ni vill ha övervakade så ska dessa lämnas i sekretariatet. Dessa återlämnas mot uppvisande av nummerväst direkt efter loppet. Vi vill påminna om att alla nummervästar skall återlämnas till arrangören innan ni lämnar Broparken. Återvinning av tävlingsvästar är en del av vår miljöpolicy.

Ombyte/dusch

Det finns tyvärr inga duschmöjligheter.

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

Parkering

Det finns en stor parkering vid start- och målområdet vid Umeå Energicentrum.

Servering

Café Maskinisten på tävlingsområdet serverar fika samt enklare maträtter.

Race-meeting

Viktig information om tävlingen och banan kommer att ges digitalt på vår Facebook-sida.

Priser

Prestationspriser till de tre främsta i respektive tävlingsklass (herr och dam) sker ca 13:00.
Utlovningspriser kommer att delas ut i förväg i startpåsen.

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 och erhåller ditt finisherpris.
Du kommer att erbjudas lättare förtäring och dryck i direkt anslutning till målgången.

Sjukvård

Vår sjukvårdspersonal finns stationerad på tävlingsområdet i Broparken.

Tidtagning

Tidtagningen sker manuellt med klocka.

Hitta till tävlingsområdet

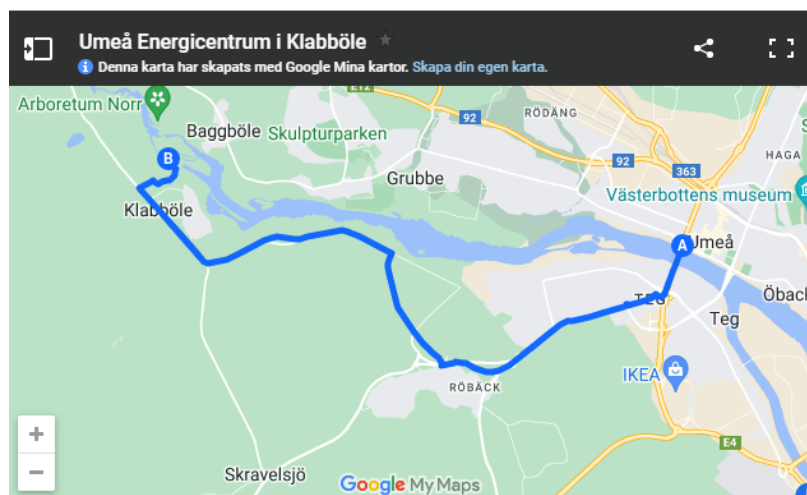
Umeå Energicentrum ligger i byn Klabböle cirka 8 km utanför Umeå centrum på södra sidan om Umeälven.

Kommer du med cykel eller till fots från Umeå centrum följer du Umeälvens norra strand uppströms. En vacker sträcka som kallas Umeleden. Du passerar Lundaåkern, Älvtået, och Backens Kyrka längs din väg. För att ta dig över till Umeå Energicentrum passerar du älven över Notvarpsbron.

Med bilen åker du Riksvägen söderut, fortsatt sedan längs med Nya Skarvelsjövägen ca 750 meter och sväng sedan höger på Travbanevägen, mot travbanan. Passera Umåkers travbana och ta vänster in på Bölevägen, som du sedan följer till Klabböle. Infarten till Umeå Energicentrum kommer på höger sida och är skyltad från vägen. Kommer du från Klabböle-hållet är infarten på din vänstra sida. Följ skyltningen till parkeringen.

Kartor

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





Kontaktuppgifter

Mejl: umeriver.swimrun@gmail.com

Telefon:

Anna Bylund 070- 103 07 02

Anders Körning 070-668 07 76

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

Samarbetspartners



visitumea.se

