23 september, 2018

PM UKA PAIN ULTRA 2018

PM

Varmt välkomna till den första upplagan av UKA PAIN ULTRA lördagen den 29/9!
Ni kommer att bjudas på fin löpning, många höjdmetrar och vacker natur kring Älvdalen!

Nedan följer all information som du behöver veta inför loppet. Har du några övriga frågor, kontakta gärna oss i tävlingsledningen på info@swedenrunners.se eller i Facebook gruppen UKA PAIN ULTRA som ni väldigt gärna får gå med i.

Allt deltagande sker på egen risk

Tid och plats

Lördag den 29 september kl. 09:00 på Älvdalens Camping
Adress hit är [Ribbholmsvägen 26, 796 31 Älvdalen]

Registrering, nummerlappsutdelning, start och mål

Allt detta finns på Älvdalens Camping. Vi kommer ha funktionärer som visar vägen till registrering och nummerlappsutdelning. Registreringen och nummerlappsutdelning sker under taket vid simhallens entré och är öppen mellan 07:45 – 08:30.

Nummerlapp ska bäras synlig hela loppet så att avprickning lätt kan göras vid vätskekontrollerna.

UKA PAIN T-shirt delas ut i samband med registrering och nummerlappsutdelning (gäller som anmälde er innan den 10/9). Det kommer även att finnas försäljning av Sweden Runners t-shirt, nummerlappsbälte, truckerkepsar, buffar m.m till racepriser.

Inne på campingen ca 20 - 30 meter ifrån startportalen finns det tillgång till toaletter, dusch och omklädning.

Information

Information inför loppet kommer att ges i startområdet klockan 08:40. Ni hittar också mer information på https://swedenrunners.se/uka-pain-ultra/information/

Start

Starten går kl 09:00 och det är gemensam start med dom som cyklar UKA PAIN MTB. Dock så är det vars en fålla som gäller.

Banan

Banan är ca 50 km lång med ca 1400 höjdmetrar och följer till stora delar leder och stigar. Banan är uppmarkerad med vita skyltar med RÖD PIL och det är dessa som ska följas. Det finns också rött/vitt band uppsatt i rätt löpriktning när det är dags att svänga.

Dom RÖDA PILARNA är uppsatta på ställen där banan ändrar riktning och på vissa andra ställen för att förtydliga vilken väg som ska springas.

Banan är också stöd snitslad med rosa band mellan pilarna ute på stigarna i skogen.

Till hjälp finns också banan på Google Maps och GPX fil kan ni hämta på www.swedenrunners.se

Banan är inte officiellt kontrollmätt och loppet är inte sanktionerat.

Rosa band längs stigarna/lederna i skogen och dom röda riktnings pilarna

Tidtagning

Tidtagning görs manuellt

Maxtid

Maxtid är satt till 9 timmar (kl 18:00). För att kontrollera detta har vi satt reptider/stopptider på vätskekontrollerna utmed banan. Löpare ska ha lämnat kontrollen innan denna tid.

Vätskekontroll Hykjeberg 15 KM ska lämnas innan kl. 12:00

Vätskekontroll Nybolsvägen 25 KM ska lämnas innan kl. 14:00

Vätskekontroll Väsaberget 34 KM ska lämnas innan kl. 16:00

Vätskekontroll Evertsbergsvägen 41 KM ska lämnas innan kl. 17:00

Vätske och energistationer

Start: Sportdryck, vatten, Wellnox dryck

Hykjeberg 15 KM: Powerbar sportdryck, vatten, coca cola, Wellnox dryck, CLIF Bar, chips, godis, banan, saltgurka m.m.

Nybolsvägen 25 KM: Powerbar sportdryck, vatten, coca cola, buljong, kaffe, CLIF Gel, chips, godis, banan, saltgurka, falukorvsmackor, ostmackor m.m.

Väsaberget 34 KM: Powerbar sportdryck, vatten, coca cola, buljong, kaffe, chips, CLIF Bar, godis, banan, saltgurka, falukorvsmackor, ostmackor m.m.

Evertsbergsvägen 41 KM: Powerbar sportdryck, vatten, coca cola, CLIF Gel, chips, godis, banan, saltgurka m.m**.**

Målgången: Mat och Dryck (Vegetarisk Tacobuffé, Gulaschsoppa från Siljan chark, kaffe, kaka m.m)

Säkerhet

Under loppets gång så kommer trafikerade vägar att passeras vid flera tillfällen samt att på vissa platser så går banan längs med trafikerade vägar. Vid dessa ställe iaktta försiktighet och lämna företräde till eventuella fordon.

Vid eventuell olycka eller sjukdomsfall så är du som tävlande skyldig att på bästa sätt bistå den/de drabbade. Vid allvarlig olycka ring 112 och kontakta tävlingsledningen på telefon nummer 0704-603497 eller 0734-255568

Telefonnummer till en av tävlingsledarna ska finnas i medhavd mobiltelefon.
0704-603497 eller 0734-255568

Hur man får ett resultat

Man måste ta sig an hela banan längst markerade anvisningar. Det kommer att finnas funktionärer som prickar av samtliga deltagare när de passerar vätskekontrollerna. Det är dock varje deltagares uppgift att se till så att ni blir avbockade på respektive kontroll. Första tre i respektive klass som passerar målet och har tagit sig igenom hela banan kommer att koras som 1:a, 2:a och 3:a respektive klass.

Varje deltagare ska upp på alla dom tre högsta topparna och ta med sig en mindre produkt antagligen silikonarmband som bevis på att ni varit uppe på alla topparna.

Obligatorisk utrustning

Den obligatoriska utrustningen är en laddad mobiltelefon med telefonnummer inlagt till tävlingsledningen (0704603497 / 0734255568). Det räcker med ett av tel.nummerna.

Utöver då så rekommenderar vi starkt att ni bär med er:
• Karta inlagd på mobiltelefon
• Extra vätska och energi för att klara sig 15 km i terräng mellan stationerna
• Beroende av väder förstärkningsplagg
• Första hjälpen (Tryckförband och personliga mediciner)

Drop bags

Vi kommer inte att erbjuda någon service av drop bags. Utan ni får bära med er det som ni har med från start.

Support

All form av fysisk hjälp från support för att ta sig fram är förbjudet och leder till direkt diskvalificering. Langning av mat och dryck från supportrar är dock tillåtet längst hela banan.

Bryta loppet

Om tävlande måste bryta tävlingen ska detta ske vid någon av vätskestationerna i den utsträckning det är möjligt. Detta ska då meddelas till funktionären vid kontrollen. Bryter man loppet på annat ställe måste detta meddelas tävlingsledningen snarast. Eventuell transport i detta fall ordnas i samråd med er.

Regler

- Nedskräpning är ej tillåten
- Den angivna banan ska följas.
- Vid ev olycka eller sjukdomsfall är du som medtävlande skyldig att på bästa möjliga vis hjälpa den/de skadade eller sjuka.
- Om du bryter loppet, måste du meddela det till tävlingsledningen eller till funktionär utefter banan. Telefonnummer tävlingsledning 0706-603497 eller 0734-255568
- Alla deltagare måste vara medvetna om riskerna vid tävlingar i denna typ av miljö och vara väl förberedda. Uka Pain Ultra är ett traillopp som innehåller olika typer av underlag. Kom ihåg att du deltar på egen risk!
- Vid anmälan godkänner man att resultaten med ens namn samt att fotografier publiceras på hemsida samt sociala medier.

Efter loppet

Efter målgång så kommer ni bjudas på mat (veganskt alternativ finns) och dryck och vi hoppas på att ni stannar och vill heja in era medtävlande. Tänk på att ta med er varma kläder till efter loppet!

Priser

Prisutdelning sker i målområdet strax efter att pristagarna kommit i mål. Alla fullföljande i loppet får medalj.

Vi i Sweden Runners önskar er stort lycka till och ser fram emot att träffa er lördagen den 29/9!

UKA PAIN ULTRA 2018 ARRANGERAS I SAMARBETE MED

MultiTriathlon
Multisport & Triathlon

HOKA ONE ONE

RÅ

HOTELL ÄLVDALEN

ÄLVDALENS CYKELKLUBB

BAR CLIF

ÄLVDALENS camping

älvdalens SPORTCENTER

SILJANS CHARK

DYNAFIT

THE SKIN AGENT

coop Mitt

ICA Supermarket
Olssons, Älvdalen
öppet alla dagar 9 - 20

DALGATAN 118
STEAKHOUSE • PUB

Premiemax AB
www.premiemax.se