

PM för 52:a Umemaran / Norra Norrlandsmästerskap 42 km

- **Start: 11.00 42 km (kl 10.00 slowrunners), kl. 11.30 21 km**



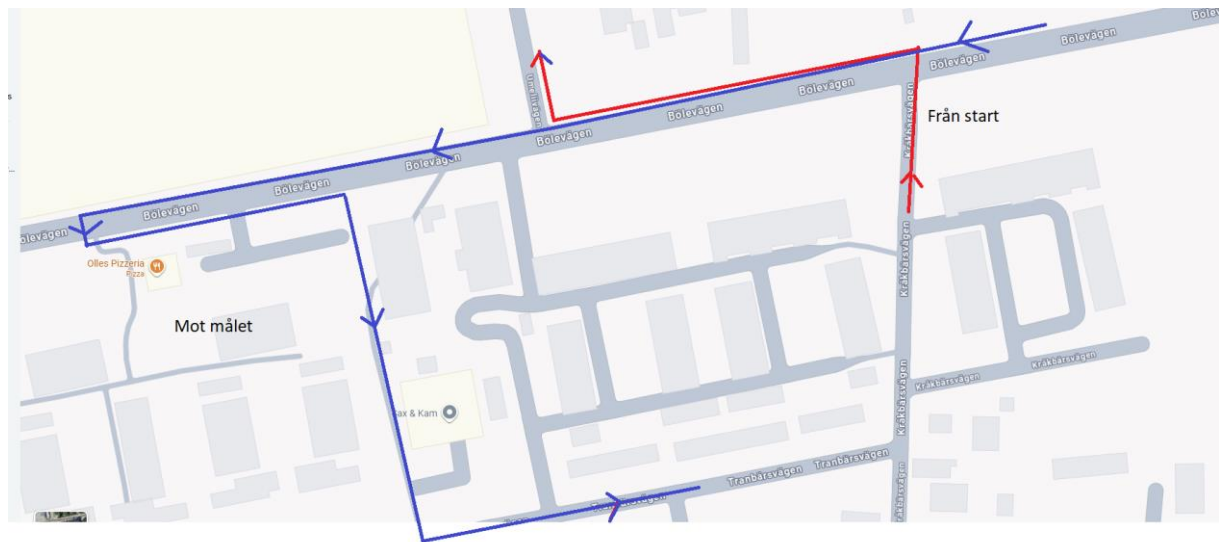
- Nummerlappar och chip lämnas ut på sekretariatet inne på Tegn Centralskola. Sekretariatet öppnar kl. 09. Föranmälda kan även hämta ut nr-lapp/chip på fredag 10 oktober på Team Sportia, Bruksvägen 15, kl 12-18.
- Om du redan har ett personligt chip ta med detta och uppge ditt chipnummer i sekretariatet
- Nummerlappar bärs synligt på framsidan av bälten
- Chip fästs på ena **skön** – OBS där och **endast** där för att målmattan ska känna signalen
- Om du vill starta som "slow runner" och starta 1 tim före ordinarie tid på 42 km, anmäl i sekretariatet.
- Värdesaker kan inlämnas till cafépersonalen märkt med startnummer
- Omklädning i anslutning till skolans idrottshall - lämna inga värdeföremål i omklädningsrummet
- Toaletter finns i Jubileumshallen, idrottshallen och i anslutning till sekretariatet
- Tidtagning startar på starters kommando, dvs ej när blå mattan passeras
- Egen dryck transporteras **ej** ut på banan. Vid varvningen kan du ställa ut ev saker på varvningskontrollen
- Väska serveras ca var fjärde km vatten eller **Umara** sportdryck
- Vid sista kontrollen på marathon (ca 37 km) serveras också Coca-cola o kaffe
- **Umara** bjuder på **recovery bars** efter målgång, samt Loka dryck
- Kaffe/te och en smörgås ingår i startavgiften. Serveras inne i skolan. **ICA Supermarket Böleång** sponsor
- I Caféet kan du köpa *mera* fika, även för publik
- **Tätcyklist** kommer att vara lots för täten under båda loppen. Michael Grahn 42 km, Kjell Stenudd 21 km
- **En slutcyklist** kommer att följa efter sista löpare på 42 km
- Anmäl ev. brutet lopp till banfunktionärerna efter banan och lämna in nummerlapp och chip
- Vid olycksfall eller liknande kontakta direkt **112**. Vid mindre problem kontakta 070-660 2189 (leif)
- Deltagarmedalj utdelas direkt vid målgången
- Lånade chip **återlämnas** i låda direkt efter målgång. Ej återlämnad chip **debiteras** löparen
- **21 km** priser till tre snabbaste män och kvinnor direkt vid målgång. Utlottning av priser direkt efter målgång. Se anslag inne i skolans servering - priser som ej uthämtats innan kl.15 återgår till Jalles TC/IFK Umeå
- **42 km** Vid varvningen efter 21 km sker detta **via målgången**. Display kommer att notera mellantid vid varvning. OBS – en **skarp vänstersväng 180 gr** in till vätskekontrollen strax därefter
- **42 km** prisutdelning inne i skolan ca kl.16.20 - utlottningspriser som ej uthämtas vid prisutdelningen återgår till Jalles TC/ IFK Umeå
- **Norra Norrlandsmästerskap** (Norr- och Västerbotten), Seniorer, Veteraner delas ut vid prisutdelningen, samt medaljer för **10-15-20** lopp i Umemaran

- **Tre totala bästa män och kvinnor erhåller priser på 42 km**
- **Team Sportia** lottar ut en **cykel** bland alla fullföljande på **42 km** - vinnaren måste **personligen** vara på plats och hämta cykeln, annars sker ny lottdragning
- Följ gängse trafikregler under loppet. Vätskelangning från cykel är ej tillåtet. Följande cyklister ska ligga **efter** löpare.
- Banan är skyltad med km-skyltar varje km, banan är också kritad med pilar där banan svänger, banfunktionärer i gula västar finns på ett flertal "kritiska" ställen. Totalt jobbar ca 60 funktionärer med loppet!
- OBS! Löparna kommer i år att springa två gånger på Bölevägen på varje varv. I början av varvet efter ca 2 km svänger man vänster strax innan Volvofabriken in på Umelivägen. Efter drygt 19 km springer man rakt fram på Bölevägen till Volvofabriken och korsar Bölevägen strax efter Olles Pizzeria.
- *Tävlande sker på egen risk*
- Ett stort antal bilder och resultat från Umemaran kommer senare att läggas ut på hemsidan www.jallestc.se efter loppet eller på Jalles TC Facebook. Om du ej vill vara med på foto – kontakta arrangören.
- Ev protester lämnas till speakervagnen för överlämning till tävlingsjuryn
- Synpunkter på ev felaktigheter i resultatlistan – 070-66 02189 Leif Stening

Årets bansträckning följer i stora delar efter Umeälven. Vissa kortare partier har hårdpackat grus. Det gäller efter Lundabron och drygt tre km efter Strandpromenaden fram till Väven. Resterande delar asfalt. OBS! de första och sista ca 2 km har samma bansträckning i båda riktningar.



Sponsorer: Team Sportia – Umara – ICA Supermarket Böleäng – Norra Skog – NRA – JobMeal - Västerbottningen



Röd = inledning av varvet efter ca 2 km. Blå= mot målet efter ca 19 km.