



UMEMARAN

45:e Umemaran lördag 14 oktober 2017

42 och 21 km

Info www.jallestc.se



**TEAM
SPORTIA**

**helhet
REKLAM**

**gainomax[®]
recovery**

Jalles TC Umeå inbjuder till 45:e Umemaran – tävlings- o motionsloppet för kvinnor och män. Marathondistansen 42195 m är även DM, Veteran-DM för Västerbotten individuellt och i 3-mannalag. Umemaran är samtidigt sista deltävlingen i Västerbottens Grand Prix.

- Start & Mål:** Vid Tegs Centralskola, södra infarten till Umeå
- Starttider:** 42 km kl. 11.00. För "slow-runners" (4.45 eller längre) finns möjlighet att starta kl. 10.00 Meddela detta i förväg!
21 km start kl. 11.30
- Banan:** Bana med vändpunkt i Stöcksjö. 42 km två varv, 21 km ett varv. Kontrollmätt bana av Östen Mukkavaara, SFIF legitimerad banmätare.
- Bansträckning:** Tegs Centralskola – Volvo Umeverken – Röbbäcksslätten – Röbbäck – Svedjan – Stöcksjö. På återvägen löps delvis en annorlunda sträckning via Umåkers travbana. Marathonlöparna varvar inne på skolgården vid startplatsen. Varje km är märkt med gula skyltar. / se kartskiss/
- Vätska:** Var 5:e km. Vid kontrollerna finns vatten och sportdrycken **Umara**. Egen dryck i märkta flaskor inlämnas senast kl 10.30 i cafeterian vid starten. **Gainomax** serveras efter målgång.
- Omklädnad:** I Tegs Centralskolas idrottshall, källarplan. Män ingång vänster, kvinnor, höger
- Klassindelning:** Klasser 42 km
Motionsklasser män och kvinnor (för ej medlemmar i SFIF-föreningar)
Tävlingsklasser: M23, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75+
K23, K35, K40, K45, K50, K55, K60, K65, K70, K75+
Veteraner i Västerbotten kan även dubbelanmäla sig i M/K23
- Klasser 21 km. Män och kvinnor
- Anmälan:** via mail till ivan.forsgren@ume.se eller brevlades Jalles TC, c/o Forsgren, Åldermansv. 36, 904 21 Umeå. Anmälan ska vara inne senast **11 oktober**. I din anmälan uppge namn, födelseår, förening eller motsvarande, klassindelning. Deltagande i DM/veteran-DM /GP gäller endast för tävlande för Västerbottensklubb ansluten till Svenska Friidrottsförbundet.
- Anmälningsavgift:** 250:- halvmarathon (efteranmälan 350 kr)
350:- marathon (efteranmälan 450 kr)
Medlemmar i **Svenska Marathonsällskapet** erhåller rabatt och betalar 300 kr (gäller endast fram till ordinarie anmälningsstid)
Dubbelanmälan för veteraner som även vill springa M/K23 tillkommer 100 kr
Anmälan inbetalas på bankgiro 480-9174 Jalles TC.
I anmälningsavgiften ingår medalj, kaffe/te och smörgås efter loppet.
- Nummerlappar:** Hämtas i Tegs Centralskolas Aula senast 45 minuter före start, även efteranmälan. Tänk på köbildning - kom i tid!
- Värdeinlämning:** Vid Jalles Café på Tegs Centralskola

Prisutdelning: Halvmarathon – direkt vid målgången, utlottning

Marathon: ca kl. 16.20 i Aulan, stort antal hederspriser, DM- Veteran-DM
Team Sportia lottar ut en cykel bland alla som fullföljer marathon och som personligen deltar på prisutdelningen.

**Umemarans
Medalj:**

Umemarans silverplakett utdelas till alla fullföljande direkt efter målgång.
Diplom för fem Umemaror, guldmedalj för 10 lopp. Utmärkelser för 20, 25 respektive 30 lopp

Banrekord:	42 km	Kristoffer Österlund, IFK Umeå	2.25.23
		Sophie Sundberg, Väsby IK	2.51.09
	21 km	Tesfaldet Negash, IFK Umeå	1.07.57
		Malin Skoog, IFK Umeå	1.23.28

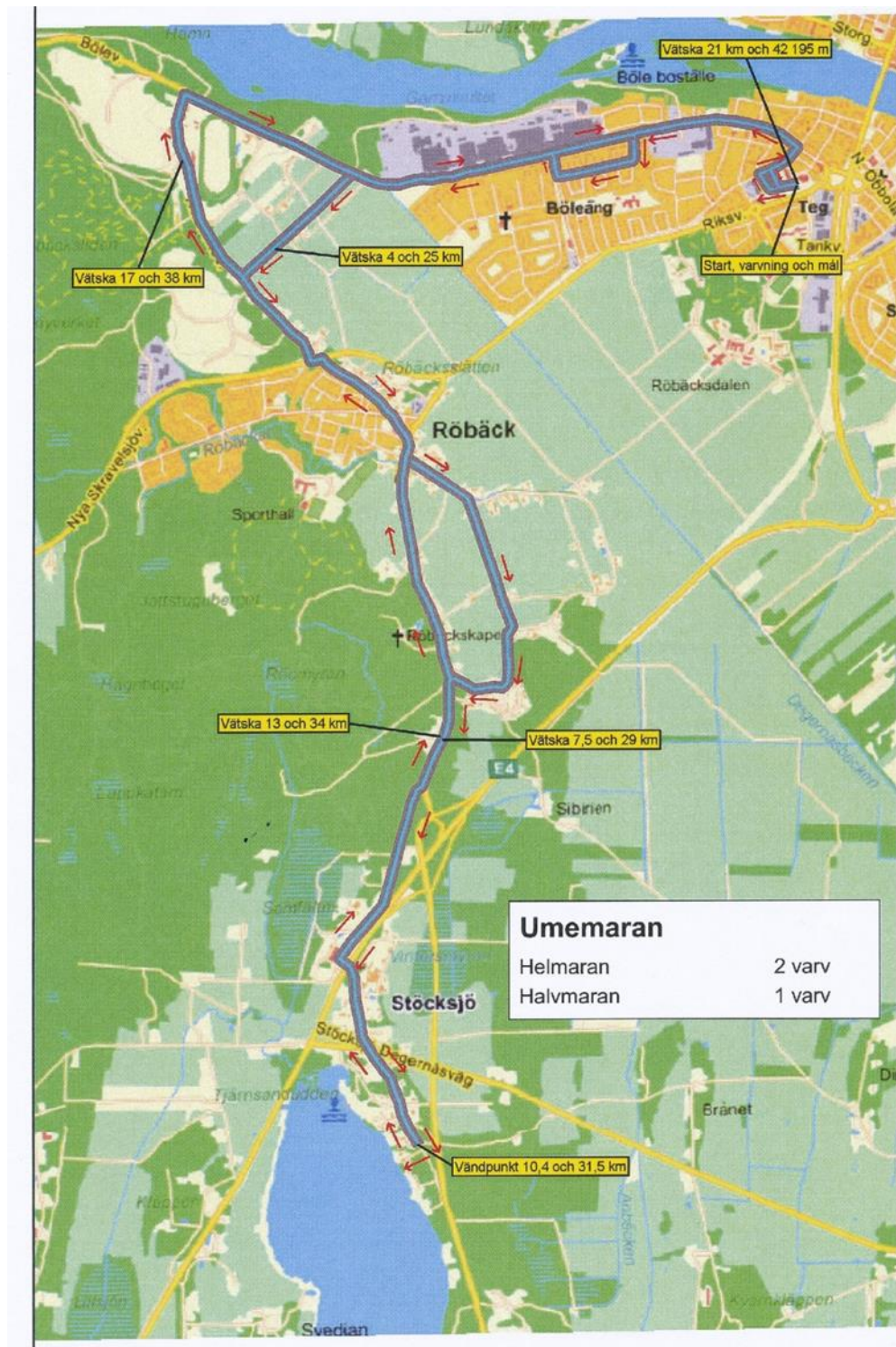
För mera info: Se Jalles TC hemsida www.jallestc.se eller Jalles Facebook
070-6602189 Leif, 070-6515478 Lars, 073-8267936 Roland

Tävlande sker på egen risk – anmäl ev. brutet lopp vid närmaste vätskekontroll

Jalles TC Umeå samverkar med;



Umemaran Sveriges äldsta marathon



År 2018 Umemaran värd för Veteran-SM