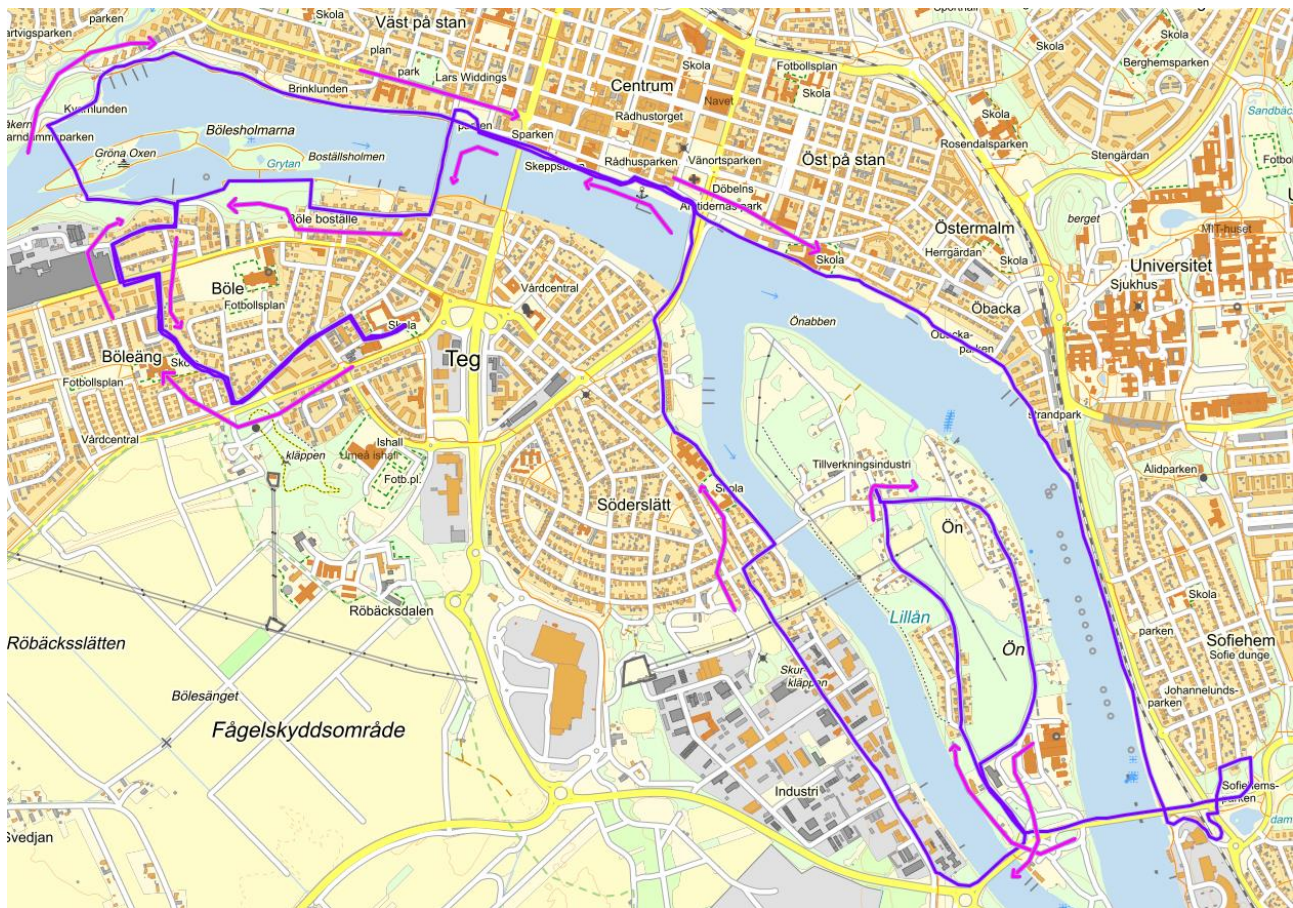


PM för 51:a Umemaran / Veteran-SM

- **Start: 11.00 42 km (kl 10.00 slowrunners), kl. 11.30 21 km**
- Nummerlappar och chip lämnas ut på sekretariatet inne på Tegs Centralskola. Sekretariatet öppnar kl. 09. Kom i tid vi kommer att få deltagarrekor!
- Om du redan har ett personligt chip ta med detta och uppge ditt chipnummer
- Nummerlappar bärs synligt på framsidan av bålen
- Deltagare i **VSM ska bära en mindre lapp på ryggen som anger åldersklass**
- Chip fästs på ena **skon** – 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
- Egen dryck lämnas in senast 30 min före start och märks med startnummer och önskad vätskekontroll i caféterian; 4-8-13-16 -21(varvning) -25-29-34-37
- Vätska serveras ca var fjärde km vatten eller **Umara** sportdryck
- Vid sista kontrollen på marathon (ca 37 km) serveras också Coca-cola o kaffe
- **Latitude 65** bjuder efter målgång på energidryck. **Umara** bjuder på **recovery bars**.
- Kaffe/te och en smörgås ingår i startavgiften. Serveras inne i skolan. **ICA Supermarket Böleäng 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 ock 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 ange tid vid varvning. OBS – en **skarp vänstersväg 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 Umemara
- **Veteran-SM** medaljutdelning till tre bästa i varje åldersklass
- **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
- Banan är skyltad med km-skylltar 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!
- *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 har premiär och följer i stora delar efter Umeälven. Vissa kortare partier har hårdpackat grus. Det gäller främst vid älvbrinken fram till Lundabron och drygt tre km efter Strandpromenaden fram till Väven. Resterande delar asfalt. OBS! de första och sista 2,5 km har samma bansträckning i båda riktningar. Ett långvarigt vägprojekt på Bölevägen pågår. Ev kommer man att hinna asfaltera de ca 100 meter som vi nyttjar. På Ön finns en kort vändpunkt in på Lillåvägen. Kom ihåg att runda konen på rätt sida.



Sponsorer: Team Sportia – Nordic Wellness – Umara – Latitude 65 – ICA Supermarket Böleäng – Norra skog – NRA – Lungpuls Info AB – OF Bygg - Västerbottningen