

## TÄVLINGS-PM GROPEN EXTREME 2023

Snart är det äntligen dags! Här följer viktig information och saker att tänka på inför ditt lopp (med reservation för felskrivning och ändringar). Uppdateringar kan komma med kort varsel så håll gärna lite extra koll i din e-postlåda och följ våra sociala kanaler.

### HÄMTA UT DIN NUMMERLAPP INNAN LOPPET DEN 12-14 SEPTEMBER

Genom att hämta din nummerlapp i förväg hjälper du tävlingsorganisationen och slipper stressen under tävlingsdagen.

Från tisdag den 12 sept kl. 12.00 till och med torsdag 14 sep kl.18.00 kan du hämta ut din nummerlapp på **TeamSportia**. I samband med uthämtningen får du dessutom hela **25% rabatt på löparskor och träningskläder** (rabatten är unik och kan inte kombineras med andra erbjudanden). Adress: TEAM SPORTIA, Kumlagatan 6, Uppsala.

Ta med kvittobekräftelsen t ex via mobilen eller som pappersutskrift. Det går bra att hämta ut kompisens eller andra lags nummerlappar mot uppvisande av deras kvitton.

### DITT STARTNUMMER OCH SKARPA STARTTID

Ditt startnummer står på kvittot, klicka här [receiptlink].

Starttiden står på orderbekräftelsen, den hittar du genom att ange den e-post som registrerades vid anmälan <https://entrysystem.se/form/gropenextreme2023/find-order>

Kontrollera gärna din starttid igen, vissa starter har fått justerats för ett jämnare flöde och för att minska köbildning i banan under loppet.

### TIDER FÖR NUMMERLAPPSUTHÄMTNING UNDER TÄVLINGSDAGEN

Gå till skylten för nummerlappar (parkeringen vid Sunnerstagropen)

Fredag 15 september, öppnar kl. 11.00, stänger kl. 12.30

Lördag 16 september, öppnar kl. 08.30, stänger kl.12.30

Passa på att köpa Gropen Extremes coola funktions T-shirt, buff, eller snygga Hoodies, så länge lagret räcker och till riktiga bra priser.

### EFTERANMÄLAN – INGEN FÖRHÖJD AVGIFT

Vet du fler som vill springa eller har glömt att anmäla sig? Det går bra att anmäla sig online eller direkt på plats senast 30 min innan start av vald klass ända fram till tävlingsdagen [www.gropenextreme.se/anmalan](http://www.gropenextreme.se/anmalan)

Anmälan/efteranmälan under tävlingsdagen kan även göras på plats senast 30 min före start. Gå till nummerlappsutdelningens särskilda kö för anmälan. Tips! För våra yngsta löpare som vill springa Gropen Mini kan ni köpa startbiljetter direkt på plats vid nummerlappsutdelningen så länge nummerlappsutdelningen är öppen och loppet pågår - en tuff t-shirt ingår i anmälan.

### TILL OCH FRÅN TÄVLINGSOMRÅDET

Lämna gärna bilen hemma och ta bussen eller cykeln till tävlingen. Gå in på [www.ul.se](http://www.ul.se) för att hitta lämplig buss. Området heter Sunnerstagropen, Uppsala alpina center. Busshållplatsen heter Sunnerstabacken. Adress: Dag Hammarskjölds väg 270, Uppsala.

### PARKERING

Om ni nu tar bilen så kan ni parkera vid Sunnerstagropens parkering, Flottsunds parkering,

Sunnerstaskolan, Granebergsparken eller båthamnen vid Skarholmen. Det går även att parkera på en del lokala gator men visa hänsyn till boende, korsningar och stå ej vid utfarter.

### **GROPEN MINI - BARNENS EGNA HINDERBANA**

Mini har rullande starter hela dagen mellan kl.10.00-13.00 så det är bara att gå till banan nere i gropen och springa när det passar (glöm inte att hämta ut nummerlapp och t-shirt innan). Du som vuxen får självklart springa med barnen, för detta behöver du ingen biljett.

### **LAG FAMILJ 3,5 KM**

Du som anhörig vuxen tar ansvar för barnen/ungdomarna under hela loppet ända fram till målgång.

### **HINDERBANAN OCH BANDRAGNING**

Hemlig och banan får ej beträdas innan start. Var dock säkra på att ni kommer att få kämpa och ha roligt under hela loppet. Det finns reflexvästade funktionärer i tävlingsområdet, följ avspärrningsband och skyltning längs banan, arrangören tar ej ansvar för löpare som springer fel. Det finns alternativ att göra vid de svåraste hindren, du väljer själv vad du vill och kan klara av, du blir anvisad av funktionärer eller via instruktioner på plats vad alternativen är vid hindren. Detta gäller ej vid Superheatet, där är alla hinder obligatoriska.

### **STARTEN, UPPVÄRMNING OCH TIDTAGNING**

Kom ner till startfällan senast 10 min innan din start och var med på den gemensamma uppvärmningen så blir ni både peppade och varma inför starten. Tidtagning startar först när du passerar startmattan. Vår tävlingsklass Superheatet startar kl.10.00, här gäller först (och godkänd) i mål bland damer och herrar.

### **BESÖKARE OCH PUBLIK**

Ta med hela familjen, släkten, vänner - titta på tävlingen och upplev stämningen på plats!

### **RENHÅLLNING OCH MILJÖ**

Vi är väldigt tacksamma om vi tillsammans hjälps åt att slänga skräp och pant i avsedda behållare. Stort tack på förhand!

### **VÄTSKESTATION**

En vätskestation kommer att finnas i tävlingsområdet. Tänk på att dricka ordentligt innan loppet.

### **WC**

Bajamajor kommer finnas i tävlingsområdet invid parkeringen.

### **DUSCH OCH OMBYTE**

Tyvärr har vi ingen dusch eller omklädningsrum att erbjuda. Vi hänvisar er till närliggande sjö, eller badet vid Sunnersta Camping (ca 400 m från tävlingsområdet). Tänk på att ta med torrt och rent ombyte och en plastpåse. Ni kommer bli leriga och blöta.

### **KIOSK**

Det kommer finnas enklare tilltugg och dryck att köpa på plats.

### **FÖRVARING OCH VÄSKINLÄMNING**

Det kommer finnas möjlighet till klädförvaring, lägg dina saker i en plastpåse, skriv in

startnummer/namn på en tejpbit och fäst på plastpåsen, hämtas ut efter loppet. Förvaringen är bevakad, men vi tar inte ansvar för era värdesaker.

### **REGLER**

Gå in och läs på [www.gropenextreme.se/regler/](http://www.gropenextreme.se/regler/)

Särskilda regler för Lag: hela laget ska springa tillsammans hållandes i varandras händer de sista 20 meterna in i mål. Under loppet gäller max 20 meter mellan alla deltagarna.

### **MEDALJER**

Erhålls vid målgång för alla lag och individuella klasser 10 km, 6,5 km och 3,5 km.

### **RESULTAT**

Länken till resultaten kommer att anslås på vår hemsida [www.gropenextreme.se](http://www.gropenextreme.se).

### **PRISER**

Snabbaste dam och herr i Superheatet kommer få ett pris (godkänt genomförande och efter att resultat har kontrollerats). Övriga priser lottas ut på nummerlappsserier. Vinnarna meddelas via mail senast 1 vecka efter loppet, alla deltagare har möjlighet att vinna något.

### **VILL DU SPRINGA MER LOPP? UPPLEV UPPSALARUSET - NATTRUSET DEN 21 OKTOBER**

Ett roligt och spännande traillopp som har flera valbara distanser för alla åldrar. Välj om du vill springa i dagsljus. Eller genom en kolsvart skog med endast pannlampan på. Läs mer här [www.upsalaruset.se](http://www.upsalaruset.se)

### **FRÅGOR**

Skriv till [info@gropenextreme.se](mailto:info@gropenextreme.se). Just nu har vi väldigt mycket att göra så räkna med lite längre svarstider.

SLUTLIGEN - tänk på att hjälpa varandra och visa hänsyn, kämpa och ha roligt ihop. VI vill att loppet ska vara en rolig upplevelse att se fram emot och att minnas. Vi ses snart!

