

Kära Gropenlöpare,

tack för ert tålamod och uthållighet. Efter 2 års lång väntan är det så äntligen dags för Gropen Extreme! Här följer viktig information inför loppet (med reservation för felskrivning/ändringar). Uppdateringar kan komma att ske varför vi ber er att hålla koll i e-postlåda och sociala kanaler.

HITTA DIN STARTTID PÅ GROPEXEXTREMES HEMSIDA

Ordern kan sökas via länk på startsidan www.gropenextreme.se. Gå till boxen "Sök order och starttid" och välj sedan sökfältet "Skicka om orderbekräftelse". Fyll i samma e-post som användes vid anmälan. På ditt orderkvitto som du fick i samband med anmälan finns starttid under rubriklänken "ändra deltagare" (dina medlöparens starttider står också med ifall det är du som är anmälare). OBS! Vid sökfältet "hitta order" måste både ordernummer och efternamn anges.

INNAN LOPPET- HÄMTA UT NUMMERLAPPAR PÅ TEAMSPORTIA FRÅN TISDAG 14 JUNI KL.12

För att undvika trängsel ber vi er som har möjlighet att hämta ut nummerlapparna innan loppet på TEAM SPORTIA, Kumlagatan 6, Uppsala. Ni får **25% rabatt** på träningskläder och skor på ordinarie priser i samband med hämtningen, så passa på att fynda!

Ta med ordern/kvittot till butiken så hjälper personalen dig. Du kan hämta ut kompisens eller andra lags nummerlappar mot uppvisande av deras orderkvitton.

NUMMERLAPPSUTHÄMTNING PÅ TEAMSPORTIA

- **LAG FÖRETAG - FREDAG 17 JUNI**
Från tisdag 14 juni kl.12 till och med torsdag 16/6 kl. 18.30. Därefter på tävlingsdagen i Sunnerstagropen senast 30 min innan er starttid.
- **INDIVIDUELLA KLASSER OCH ÖVRIGA LAG - LÖRDAG 18 JUNI**
Från tisdag 14 juni kl.12 till och med fredag 17/6 kl. 17.30. Därefter på tävlingsdagen i Sunnerstagropen senast 40 min innan er starttid.

Alla lag har ETT tidtagningschip men 6 nummerlappar per laganmälan och kuvert, det är alltså lagets namn och tid som registreras. Läs hur du fäster chipet på baksidan av nummerlappen. Nummerlappen måste bäras synlig på bröstets framsida under hela loppet. Målkamera finns och har du tex tappat bort ditt chip under loppet kan målkameran registrera tiden i efterhand. Tidtagningschipet kan slängas efter loppet i papperskorgar.

UNDER TÄVLINGSDAGEN - ÖPPETTIDER FÖR NUMMERLAPPSUTHÄMTNING I SUNNERSTAGROPEN - GÅ TILL ANVISAD PLATS

Räkna med köer...

Fredag 17 juni: öppnar kl.11.00, stänger kl.14.00

Lördag 18 juni: öppnar kl.08.15, stänger kl.14.30

Passa på att köpa Gropen Extremes funktions T-shirt (175 kr), multiwear/buff (40 kr) eller Hoodie (200 kr). Så länge lagret räcker!

EFTERANMÄLAN

- Kan köpas online från den 10 juni, notera att biljetterna kan ta slut och att en efteranmälningsavgift tillkommer. För priser se <http://www.gropenextreme.se/anmalan/> "Efteranmälan"
- Efteranmälan under tävlingsdagen kan även göras på plats senast 40 min före start. Gå till nummerlappsutdelningens särskilda kö för efteranmälan. Räkna med lite väntetider vid efteranmälan. Betala med Swish.
- OBS! För Gropen Mini behövs ingen föränmälan, betalas kontant eller via Swish 250 kr (tuff t-shirt ingår i anmälningsavgiften, med reservation för att de kan ta slut). Biljetter kan köpas på plats, se skyltning. Rullande starter hela dagen mellan kl.10-14.30, kom när det passar! I Mini finns ingen begräsning i antalet platser, alla barn som vill springa kommer få springa.

TILL OCH FRÅN TÄVLINGSOMRÅDET

Lämna gärna bilen hemma och ta bussen eller cykeln till tävlingen. Gå in på 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 mm.

GROPEN MINI - BARNENS HINDERBANA

Barnens bana har rullande starter hela dagen mellan kl. 10-14.30, så det är bara att gå till banan nere i gropen och ställa sig i kö efter att du fått din nummerlapp. Spring flera varv om ni orkar men tänk på att de som inte har sprungit har förtur. Du som vuxen anhörig får självfallet springa med ditt/dina barn, för detta behöver du ingen biljett.

LAG FAMILJ 3,5 KM

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

HINDERBANAN OCH BANDRAGNING

Hemlig fram till start. Var dock säkra på att ni kommer att få kämpa och ha roligt under hela loppet. Banan får ej beträdas innan start. Det kommer finnas snitslar, avspärningsband och vägvisare, följ dessa - 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 (gäller ej Superheatet, där är alla hinder obligatoriska). Alternativen kan exempelvis vara 20 armhävningar, du blir anvisad av funktionärer eller via instruktioner på plats vad alternativen är vid hindren.

NYHET FÖR I ÅR - GROPENKLIVET I SAMARBETE MED AKTIVT UTELIV

Jämför din spurttid med andra! Någonstans ute i banan kommer vår nya utmaning Gropenklivet finnas, spara dina extra krafter och utmana vännerna.

STARTEN, UPPVÄRMNING OCH TIDTAGNING

Kom ner till startfällan senast 10 min innan din start. Friskis & Svettis kommer hålla i uppvärmningen, så ni blir garanterat uppvärmda och peppade inför start. Tidtagning startar först när du passerar startmattan. I vårt Superheat (elit/tävlingsklass, startar kl.12.00) gäller först (och godkänd) i mål bland damer och herrar.

BESÖKARE/PUBLIK

Ta med hela familjen, släkten, vänner - titta på tävlingen och upplev folkfesten på plats! Hela Gropen kommer bli till en gladiatorarena! Ta med vattensprutor och på utsatta platser kommer alla som vill få spruta vatten på passerande löpare.

RENHÅLLNING OCH MILJÖ

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

VÄTSKESTATION

Kommer finnas i tävlingsområdet. Tänk på att dricka mycket. Det kommer även finnas möjlighet att köpa dryck på plats i vår kiosk.

WC

Bajamajor kommer finnas i tävlingsområdet invid parkeringen, även toaletter inne i Sunnerstastugan hos Aktivt Uteliv.

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.

SERVERING

Det kommer finnas kiosk med hamburgare, korv med bröd, kall och varm dryck och fika till försäljning invid Sunnerstastugan.

SJUKVÅRD

Det finns ett sjukvårdstält i nära anslutning till målgången som man själv kan uppsöka. I anmälningsavgiften ingår ej försäkring. Tävlingen genomförs på egen risk, en rekommendation är att se över sin försäkring.

FÖRVARING/VÄSKINLÄMNING

Bevakad utomhusförvaring av väskor/påsar är möjlig, vi tar dock ej ansvar för värdesaker eller förluster,

REGLER

För att läsa om alla regler gå in på regelsidan <http://www.gropenextreme.se/regler/>
Lite extra regler för LAGTÄVLINGEN. Hela laget ska springa tillsammans hållandes i varandras händer de sista 20 metrarna 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

Länk till resultat anslås på vår hemsida www.gropenextreme.se.

FOTO

Det kommer tas en del bilder från loppet av vår kameraman. Dessa läggs ut på hemsidan och Facebook senast 1 vecka efter loppet.

FLER LOPP AV GROPEN EXTREME

Save the date för vårt traillopp UPPSALARUSET och NATTRUSET senare i höst (prel 22 okt) där du garanterat kommer bli blöt och lerig - ett utmanande lopp som har flera valbara distanser för alla åldrar. Det är Uppsalas egna variant av Tjurruset. Läs mer om loppet här www.upsalaruset.se (sidan uppdateras, anmälan öppnas inom kort). Alla som springer Gropen Extreme kommer att erbjudas en extra förmånlig Early Bird rabatt.

PRISER OCH UTLOTTNING PÅ NUMMERSERIER

Snabbaste dam och herr i Superheatet kommer få pris. Delas ut vid scenen när alla godkända och genomförda Superheatares resultat har kontrollerats. Övriga priser lottas ut på nummerlappsserier. Vinnarna meddelas via mail senast 1 vecka efter loppet. Priserna från våra samarbetspartners är fina och alla deltagare har möjlighet att vinna något.

FRÅGOR

Har ni frågor så skicka dem till INFO@GROPENEXTREME.SE. Just nu har vi väldigt mycket att göra för att vi ska få ihop ett fint lopp. 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!

TACK TILL VÅRA SAMARBETSPARTNERS

TOYOTA, QASE, MIX MEGAPOL, KANDYZ, RAMIRENT, GÅ OCH LÖPKLINIKEN, BILDEMO, TEAM SPORTIA, UPPSALA PADEL, AKTIVT UTELIV, HUSKI, REKYL, SNICKARIPORTALEN, FRISKIS OCH SVETTIS, WIKLUNDS ÅKERI, IR BYGG, ...och alla ni andra som på olika sätt stöttar oss för att kunna genomföra Gropen Extreme.