

UPPSALA SURVIVAL RUN

(for english, see below)

Hej alla glada och tävlingssugna! Nu är det bara några dagar kvar till Uppsala Survival Run 2022!

Som vi har längtat efter den här dagen och nu börjar det närma sig. Vi hoppas att ni är minst lika taggade som vi är! Vi har surrat, sågat, burit, släpat och svettats mängder senaste helgerna för att ordna ett lopp i toppklass så därmed finns redan en hel del hinder uppsatta i skogen som ni har möjlighet att kolla in innan söndag, men ta det försiktigt!

Nu följer lite viktig praktisk information.

START-KIT och VÄSKINLÄMNING:

Start-kit hämtas ut vid Stenhagens sporthall (se bifogad karta över startområdet) mellan kl 9-12 på söndag morgon. Se till att du är här minst 30 minuter före din starttid. Nytt för i år är att start-kitet, till skillnad från tidigare år, består av en **nummerlappsväst** i stället för en T-shirt. Vi ber om ursäkt för sen information kring detta, men vi tror ni kommer bli nöjda (den är riktigt snygg!). Västen måste ni ha på er när ni tar er runt banan då ert tävlingsnummer står på den. Ni kommer även få ett armband och det är detta ni kämpar för att behålla! Västen får ni behålla som en påminnelse om det häftiga lopp ni deltagit i!

Era väskor och övriga saker som ni behöver efter tävlingen, kan ni lämna in där ni hämtar ut startkitet om ni inte har möjlighet att förvara det i exempelvis medhavd bil. Vid start-kiten finns sopsäckar, tejp och markeringspenna. Ta en sopsäck, lägg era saker där i, knyt ihop säcken, skriv ert tävlingsnummer på en tejpbit och sätt fast på säcken, lämna in till ansvarig funktionär. Vi tar inget ansvar för dina värdesaker.

STARTTIDER

För att få ett bättre flöde i starten har vi justerat starttiderna något för vissa deltagare. Justeringen av starttid gäller främst 6km, där samtliga grupper är framflyttade 40 minuter.

Elit - första start 10:20

11km - första start 10:50

6km - första start 11:30

För exakta starttider se www.worldofaces.com

Om ändringen ställer till det för er, vänligen kontakta oss så fort som möjligt så försöker vi lösa det.

REKOMMENDERAD KLÄDSEL:

Banan går genom skogen där kvistar och rötter föreligger som ett extra hinder. Har det regnat kan vissa ställen bli leriga varför terränglöparskor är att föredra. Då majoriteten av våra hinder består av rep som ni ska klättra i på olika sätt så rekommenderas långa tights och höga strumpor för att skydda särskilt knäveck och hälsenor. Vi rekommenderar att ha något under nummervästen, exempelvis en t-shirt eller en långärmad tröja.

FACILITETER:

I Stenhagens sporthall finns tillgång till duschar, toaletter och omklädningsrum. Vi rekommenderar att ni tar med ombyte då det finns risk att bli lerig och blöt under tävlingen. Vi kommer även ha toaletter på plats vid målet (där även banan passerar under loppet). Det kommer att finnas flera vätskestationer längs banan.

PARKERING/BUSS:

Vi har fått tillgång till grusplanen invid Stenhagens Sporthall för parkering, se bifogad karta över startområdet. När ni ska köra in till parkeringen måste ni köra enligt pilarna på kartan då området är inhägnat på övriga ställen. Ni kommer att passera en cykelväg på vägen in till parkeringen, och vi ber er vara uppmärksamma och försiktiga där. Försök även att ta hänsyn till andra trafikanter och parkera så nära varandra som möjligt så fler får plats och kan komma ut igen. Det går även utmärkt att åka buss från Uppsala Centralstation, ta buss 5 och gå av vid "Stenhagenskolan". www.ul.se

HINDER OCH REGLER

Förbered dig mentalt på vilken typ av hinder du kommer att stöta på genom att ta en titt på vår [hemsida](#).

På [vår instagram](#) finns även många bilder och filmer på hinder. Tips!

Vi försöker tillämpa standardregler för Survivalrunning och det innebär att ett hinder du ger upp på kommer att ge ett tidsstraff på två timmar. Individuell tävlan gäller, så tävlande får inte ge fysisk hjälp till varandra för att klara hindren. Du måste bära din nummerväst och ditt armband synligt under hela loppet. Om du känner dig osäker på hur du ska klara ett hinder, försök att låta snabbare löpare passera dig innan du går in i hindret. Om det är kö i ett hinder, försök att kommunicera med varandra och låt snabbare löpare passera om möjligt.

Läs mer om reglerna på vår [hemsida](#).

MÅLGÅNG:

När ni kämpat er igenom banan och förhoppningsvis haft en utmanande men rolig tid i skogen kommer ni gå i mål på vår fasta träningsanläggning som ligger på Bertilsvägen 7 i Berthåga. Därmed blir det en liten promenadväg tillbaka till startområdet, se bifogad karta för enklaste vägen dit.

PRISUTDELNING

Prisutdelning för elitklassen preliminärt kl. 13:00.

RESULTAT

Resultatlistorna kan dröja några dagar eftersom vi måste sammanställa missade hinder. Vi ber er ha överseende med detta.

Hoppas den här informationen har varit hjälpsam. Vid övriga frågor kan ni kontakta tävlingsansvarig på mail, survivalrun@uppsalasurvival.se

Det snabbaste sättet att få svar är att skriva ett meddelande till oss på [vår facebook sida](#).

Nu fortsätter vi uppladdningen inför helgen! Ses på söndag!

Vänliga hälsningar,
Tävlingskommitten, KFUM Uppsala Survival IF

Are you ready? Only a few days left until Uppsala Survival Run 2022!

As we have longed for this day and now it is getting closer. We hope you are at least as excited as we are! We have buzzed, carried, dragged and sweated a lot to organize a top-class race, so there are already a lot of obstacles set up in the forest that you have the opportunity to check out before Sunday, but take it carefully!

Now follows some important practical information.

START KIT AND BAG DROP OFF

Make sure you are here at least 30 min prior to your start time in order to acquire your start kit. New for this year is that there will be a numbered **race vest** instead of a T-shirt. We apologize for late information about this, but we think you will be satisfied (it's really pretty!). You must wear the vest when you make your way around the course as your race number is on it. You will also receive a bracelet and this is what you fight to keep! You get to keep the vest as a reminder of the awesome race you participated in! There will be a location to drop off your bag at the start area but we take no responsibility for your valuables.

START TIME

To have a better flow at the start, we have slightly adjusted the start times for some participants. The adjustment of start time mainly applies to 6k, where all groups are moved 40 minutes.

Elite - first start 10:20

11k - first start 10:50

6k - first start 11:30

For exact start times see www.worldofraces.com

If the change causes you problems, please contact us as soon as possible and we will try to resolve it.

RECOMMENDED CLOTHING

Don't wear low socks or shorts – we recommend normal socks and long tights since you will expose your ankles and legs to a lot of ropes during this race. We recommend wearing something under the race vest, e.g. a t-shirt or a long-sleeved shirt.

FACILITIES

In the start area (Stenhagenskolan) you have access to showers, toilets and changing rooms. We recommend that you bring a change of clothes as there is a risk of getting muddy and wet during the competition. We will also have toilets at the finish area (where the course also passes during the race). We will have several water stations for race participants.

PARKING/BUSES

There are plenty of parking spaces at the start area at Stenhagenskolan, see attached map of the starting area. When you drive into the car park, you must drive according to the arrows on the map as the area is fenced off in other places. You will pass a cycle path on the way to the car park, so we ask you to pay attention to that.

You can also take bus number 5 from Uppsala Central station and get off at Stenhagenskolan. Look at <https://www.ul.se/en> for the time table.

OBSTACLES AND RULES

Have a look and mentally prepare on what type of obstacles you will encounter at our [webpage](#). On [our instagram](#) there are many pictures and videos of obstacles!

We try to apply standard survival running rules and this means that an obstacle you give up on will result in a time penalty of two hours. Also, this is individual running so there is no helping or getting help from others to

complete the obstacles. You need to wear your race vest and bracelet visibly during the entire race. Some survival etiquette: If you feel uncertain of how to complete an obstacle, then please try to let faster runners pass you before you enter the obstacle. If there is a queue in an obstacle, try to communicate with each other and let faster runners pass you if possible.

FINISH

When you have fought your way through the course and hopefully had a challenging but fun time in the forest, you will finish at our permanent training facility located at Bertilsvägen 7 in Berthåga. There will thus be a small walking path back to the starting area, see the attached map for the easiest way there.

AWARD CEREMONY

Award ceremony for the elite class preliminary at 13:00.

RESULTS

It may take some days before we publish the result list as we need to compile missed obstacles.

Some final remarks:

If you have any questions, please don't hesitate to ask us. The quickest way to get an answer is to write a message to us on our facebook page. You can also e-mail us on survivalrun@uppsalasurvival.se

See you on Sunday!

Kind Regards,

The race committee, KFUM Uppsala Survival IF

