

# UMEÄLVSLÖPPET

## LÖPSTAFETT

29 augusti 2009

Lördag kl 12.00

5 sträckors löpstaffett eller spring hela loppet själv på totalt 17 km

### Sträckorna:

1. Hamnmagasinet-Kyrkhamnsviken 4,5 km
  2. Kyrkhamnsviken-Umeå Energicentrum 3,6 km
  3. Umeå Energicentrum-Bölevägen 2,9 km
  4. Bölevägen-Bölesholmarna 3,6 km
  5. Bölesholmarna-Hamnmagasinet 2,5 km
- Totalt 17 km**

### Anmälan

På Internet [www.stocketriathlon.nu](http://www.stocketriathlon.nu) Sista anmälningstidpunkt 21 augusti.

Efteranmälan på tävlingsdagen, senast kl 12. **OBS! Antalet platser är begränsat.**

### Anmälningsavgift

400kr + 100 för efteranmälan för stafettlag

120kr + 30 för efteranmälan för sololöpare.

### Klasser

Herr-, dam- och mixed-klass (fyll även i om vilket typ av stafettlag det är; klubb, företags eller familjelag)

### Förberedelser

Nummerlappar och starttippin ska vara uthämtade senast en timme före start vid Hamnmagasinet på kajen. Lagen ansvarar själva för att löpare tar sig ut till växlingsplatserna. Tips: cykla till växlingen dit du ska springa och jogga sedan till växeln som du ska starta ifrån.

### Starten

Går från Hamnmagasinet på kajen.

### Mål

På samma plats som starten

### Vätskekontroller

Endast för sololöpare och kommer att finnas vid växlingarna. Antalet beror på hur varmt det blir.

## TRIATHLON

### Tidtagning

Totala och deltidss för alla sträckor

### Regler

Deltagande sker på egen risk. Står inte upp med infektion i kroppen. Regler enligt Svenska friidrottsförbundets tävlingsregler. Sololöpare får inga i stafettlag på 1:a sträckan. Fri lagning men förbjudet att långa från cykel eller annat fordon.

### Dusch och ombyte

Saknas. Dupp i älven går väl an men tänk på att det är strömmigt!

### Prisutdelning

Ca: kl 14 vid målet. Hederspriser till de bästa i varje klass samt uttötning.

### Ansvarigör

IFK Umeå Friidrott

### Kontaktperson

Lars Mattsson

E-post: [lmattsson@umedden.se](mailto:lmattsson@umedden.se)

Tel: 090-775628 070-2961276.

# JÄRNET