



Info – Uppsala Kulturmaraton 2019

Varmt välkommen till den fjärde upplagan av Uppsala Kulturmaraton!

Här kommer viktig information om loppet som vi ber er att läsa igenom.

När: lördagen den 14 september 2019. Starten går kl. 10.00 både för maraton, halvmaraton och stafett.

Var: Start och målgång är vid Uppsala konstmuseum på Uppsala slott.

Arrangör

Uppsala Kulturmaraton arrangeras av den ideella föreningen Uppsala Kulturmaraton

Prisutdelning

Ungefär kl. 13.30 sker prisutdelningen för de löpare som kommer på plats 1, 2 och 3 samt det stafettlag som blir etta.

Utöver det kommer vi även lotta ut andra priser, information om vinnare publiceras på Uppsala Kulturmaratons facebookside dagarna efter loppet.

Banan

Start och mål är vid Uppsala slott och Uppsala konstmuseum. Banan kommer vara väl snitslad och märkt med skyltar. Funktionärer finns vid vätskestationer och vid vägkorsningar. Banan är kontrollmätt av förbundsbanmätare Fredrik Swahn, vilket säkerställer att den är 42 195 meter lång. Banan går på asfalt, stigar och grusvägar. Det är en snabb bana som kombinerar löpupplevelse, publikvänlighet och sevärdhet. Vi hoppas att ni kommer gilla banan lika mycket som vi! Mer info om banan finns under fliken "Sträckan" på hemsidan.

Efteranmälan

Det går att anmäla sig på plats innan loppet fram till kl. 09.30 på Uppsala konstmuseum vid slottet.

Maxtid

Deltagare måste ha passerat halvvägskontrollen 3,5 timmar efter att starten har gått. Maxtiden för loppet är 7 timmar.

Målgång

Målgången för Uppsala Kulturmaraton kommer vara på Uppsala slott. Vi vill skapa en fin atmosfär efter loppet där löparna kan samlas och fira målgången. Löparna bjuds på "after run" med förfriskningar och en måltid samt levande musik från Lundellska skolans (Skrapan)



åk3-musikelever. Det är få lopp som kan erbjuda ett sådan fin avslutning i en vacker miljö. Även vänner och bekanta är välkomna att vara med på after run och kan då köpa mat och dryck. Maten som vi bjuder på är vegetarisk, laktosfri, glutenfri och fri från nötter, så vi hoppas att de flesta kommer bli mätta och nöjda! Vid målgången delas medalj och finishertröja ut till löparna. Vi hoppas att många vill stanna kvar efter loppet för gemensam after run och för att heja in alla löpare.

Nummerlapp

Nummerlapp ska bäras synlig på bröstet av alla deltagare i Uppsala Kulturmaraton och stafetten. Du kan hämta ut din nummerlapp innan loppet, på Uppsala konstmuseum onsdag 11 september, torsdag 12 september eller fredag 13 september. Uppsala. Det går också bra att hämta nummerlappen på tävlingsdagen, mellan kl. 08.00-09.30 på Uppsala konstmuseum som ligger på startområdet. Stafettlagen får ett lagnummer, samtliga löpare i laget har samma nummer. Därutöver finns nummer 1 till 4 som ska bäras av löparna i följande ordning. Alltså den första löparen i stafett laget ska bära nummer 500 1, den andra 500 2 osv. Tidtagningen sker med hjälp av ett datachip som är fäst högst upp på en flik av nummerlappen. Nummerlappen ska fästas på bröstet och vara fullt synlig under hela loppet. Undvik att ha händer/armar framför överdelen av nummerlappen när du passerar start- och mållinjen.

Omklädning och dusch

Vid målet finns möjlighet att byta om. Duschmöjlighet finns på närbelägna Campus 1477 (www.campus1477.se). Era nummerlappar ger inträde till duschen!

Resultat

Resultaten och mellantider kommer att finnas tillgängliga på webbsidan efter loppet och på vår facebook-sida Uppsala Kulturmaraton.

Sjukdom och skada

Uppsala Kulturmaraton är en kraftansträngning, därför har vi en läkare och sjuksköterska på plats. Se till att vara helt frisk på startlinjen. Om du behöver avbryta loppet och är i behov av sjukvård, kontakta tävlingsledningen på telefonnummer 0730488923. Om du behöver bryta loppet ska du informera en funktionär som kontaktar tävlingsledningen. Varje deltagare är skyldig att efter bästa förmåga hjälpa annan deltagare som blivit skadad, sjuk eller om denne behöver annan akut hjälp eller assistans.

Stafett

Ett stafettlag ska bestå av 4 löpare. Lagen får nummerlappar, alla i laget har samma nummer och delvis samma chip-programmering. Lagen fördelar nummerlapparna inom sig och bestämmer själva vilka sträckor som ska springas av vem. Dock är det viktigt att ni följer numrering på nummerlapparna. D.v.s den som ska springa första sträckan ska alltså ha 500



1, den som ska springa andra sträckan ska ha 500 2 osv. Det finns två officiella växlingsstationer där växlingarna ska ske. Den första är i början av Gamla Uppsala, den andra är på slottet. Vid varje växlingsstation finns tidtagningsapparat, ni växlar efter att löparen passerat tidtagningen. Det är viktigt att stafettlöpare som samlas på slottet i väntan på sista löparen i laget inte passerar mållinjen före er löparkamrat kommit i mål. Ni har samma chip och det kan bli fel i tidtagningen om ni går genom mållinjen.

Det kommer att finnas två växlingsstationer som står för 4 växlingar. En växlingsstation finns på slottet där löpare 1 och 3 startar. Den andra växlingsstationen finns i Gamla Uppsala precis där Rööbspåret börjar (strax efter tunneln vid Bärbyleden i förlängningen av Swedenborgsgatan). Vid den växlingsstationen startar löpare 2 och 4. Längder för varje etapp:

Löpare nr. 1 (etapp 1) springer ungefär 9,5 km. Från slottet till Rööbspåret.

Löpare nr. 2 (etapp 2) springer ungefär 11,5 km. Från Rööbspåret till slottet.

Löpare nr. 3 (etapp 3) springer ungefär 9,5 km. Från slottet till Rööbspåret.

Löpare nr. 4 (etapp 4) springer ungefär 11,5 km. Från Rööbspåret till slottet.

Starten

Starten går kl 10.00 för maraton, halvmaraton och stafett. Hämta ut din nummerlapp senast kl 09.30. Löpare rekommenderas att vara på plats i startfällan senast 15 min innan start.

Tidtagning

Vi anlitar Racetimer för tidtagningen. Ni får live-resultat dvs. resultaten skrivs ut på plats om det önskas. Tidtagningen är även live på nätet. Tidtagningen sker med hjälp av ett datachip som är fäst högst upp på en flik av nummerlappen. Nummerlappen ska fästas på bröstet och vara fullt synlig under hela loppet. Undvik att ha händer/armar framför överdelen av nummerlappen när du passerar start- och mållinjen.

Toalett

Toalett finns i anslutning till start och mål. Det kommer tyvärr inte att finnas toaletter längs sträckan, planera därför din löpning därefter och använd de möjligheter som finns längs vägen. (I Gamla Uppsala finns offentliga toaletter som är möjliga att använda)

Transport

Start och mål på slottet är ca 1 km från centrala Uppsala och det finns gott om alternativ för hur du tar dig dit. Gå, cykla eller ta kollektivtrafik (Hållplats: Slottsbacken eller Blåsenhus buss 2 och 7). Det kommer inte att finnas några specifika evenemangsparkeringar. Tänk på att delar av centrala Uppsala kommer att vara avspärrat för trafik inför Kulturturnatten, så



dubbelkolla gärna din resväg. Du som ska springa stafett: Det går att ta sig kollektivt till växlingarna. Se karta för information om platser. På www.ul.se kan du söka efter rätt buss.

Väskinlämning

Det kommer finnas möjlighet att lämna in sin väska vid starten på slottet. Det är viktigt att du märker upp din väska med namn och startnummer. Uppsala Kulturmaraton ansvarar inte för några värdesaker.

Vätskestationer

Vätskestationer kommer att finnas längs banan, på samma platser som växelstationer samt en extra vid Flustret. Det betyder att det finns en vätskestation var 5:e kilometer. Den första dyker upp vid ingången av stadsträdgården, Flustret. Den andra blir i Gamla Uppsala där växlingsstationen för stafetten är. Den vätskestationen kommer löparna passera ett par gånger under loppet. Den tredje vätskestationen är vid Slottet och precis som den i Gamla Uppsala serverar den löparna ett par gånger. Vid stationerna kommer det finnas vatten, sportdryck, ekologiska bananer och saltgurka.

Det kommer finnas skräpzoner för att kasta muggar och flaskor vid vätskestationerna. I övrigt är det strikt förbjudet att kasta skräp längs banan.

Övrigt

En förtrupp för maratonlöpare respektive stafett kommer att cykla sträckan och vi kommer att ha en cykel som kör sist fram till mål. Vi vill verkligen tacka alla cyklister som hjälper oss med detta! Följ gärna Uppsala Kulturmaraton på facebook. Där publicerar vi kontinuerligt all information om loppet!

Viktigast av allt! Njut av naturen och peppa varandra i spåret! Vi ser verkligen fram emot denna dag och hoppas att ni gör detsamma. Lycka till med träningen inför loppet!

Vi ses vid Uppsala slott!

Föreningen Uppsala Kulturmaraton

Mohamad Hassan och Malena Ranch, Johan Jafner, Fredrik Swahn m.fl.