

# UVK-RULLEN 2013

Lördagen 21 September



## INBJUDAN

*UVK-RULLEN är tävlingen för alla som tränar och tävlar på rullskidor – som träning och delmål inför Vasaloppet, eller som en rolig utmaning. Med start och mål vid Vaksala Kyrka, Uppsala. UVK-RULLEN går på en platt och säker bana. Alla kommer kunna delta, både motionär och elitåkare på ett säkert och roligt sätt. Kom och upplev en härlig tävlingsdag på rullskidor i det uppländska kulturlandskapet.*

## START OCH MÅL

Start och mål: Vaksala Kyrka, Vaksalagatan, 744 45 Uppsala

## KLASSER

<u>Klasser</u>	<u>Banlängd</u>	<u>Åkstil</u>	<u>Hjul</u>
Tävling Herrar 42	42 km	Klassisk stil	Valfritt
Tävling Damer 42	42 km	Klassisk stil	Valfritt
Herrar Motion 42	42 km	Klassisk stil	Gummihjul, "2:or"
Damer Motion 42	42 km	Klassisk stil	Gummihjul, "2:or"
Motion 21 km	21 km	Klassisk stil	Gummihjul, "2:or"
Motion 10.6 km	10,6 km	Klassisk stil	Gummihjul, "2:or"
Ungdom 4km	4 km	Klassisk stil	Gummihjul, "2:or"

## ANMÄLAN

Anmälan görs genom att skicka mail till [anmalan@uvk-race.se](mailto:anmalan@uvk-race.se) med namn, personnummer, adress, ev klubb, och den klass man vill delta i. Anmälan slutförs när betalning inkommit till UVK:s Bankgiro.

Deltagarantalet är begränsat till totalt 200 deltagare (Långa banan). Sista dag för anmälan är den 10 september. Därefter tas endast efteranmälan emot i mån av plats.

Betalning sker till Bankgiro 188-6506. När vi registrerat betalning läggs namn ut på hemsidan. Vänligen kontrollera att ni hamnat i rätt anmäld klass.

Betald anmälningsavgift återbetalas inte. Byte av namn eller klass kan ske mot avgift (100 kr)

## AVGIFTER

Tävlingsklass och Motion Långa banan 42 km	300 kr
Motion 21 km och 10,6 km	200 kr
Ungdom	50 kr
Efteranmälan i mån av plats/byte av klass	100 kr extra tillkommer

## NUMMERLAPPAR

Nummerlappar hämtas ut vid START – Vaksala Kyrka. Från kl 09 00 morgonen lördagen 21 september. Nummerlappar skall hämtas senast 1 timme före start.

## TIDTAGNING

Ja - för alla klasser – mellantider kommer också kunna fås för de som åker fler varv.

## STARTEN

UNGDOM 4 km – 10 30. Samling vid startfällan ca 10 minuter innan start.

ÖVRIGA KLASSER – 11 30. Samling vid startfällan ca 10 minuter innan start.

Starten för ÖVRIGA KLASSER kommer att genomföras som masterstart i ca 500 m. Masterstarten går ut från starten vid Vaksala Kyrka och fram till korsningen Vaksalagatan – Fyrislundsgatan. Efter ca 100 till 200 m från korsningen kommer farten att släppas fri och banan går då in på cykelvägen mot Jälla.

## BANAN

Banan går på svagt kuperade vägar norr om Vaksala kyrka, med asfalt i bra skick. Det är en vacker bana som slingrar sig fram i det vackra Uppländska kulturlandskapet. När man svänger tillbaks mot Uppsala ser man i fonden Uppsalas Domkyrka och Uppsala Slott.

Banan börjar med en 3,2 km lång cykelväg ut till Jälla. Rak åkning och här kan man lätt passera varandra. Sedan svänger man in på svagt kuperade asfalterade småvägar. Vid Norrhällby så svänger man höger och har då åkt ca 6 km. Banan fortsätter sedan rakt tillbaks mot Uppsala. Cirka 800 m före mål passerar man under E4an och har då åkt ca 9,8 km. Här kommer först en backe utför och sedan en backe uppför in mot målet. Målet kommer att vara beläget cirka 300 m efter högersvängen in på Vaksalagatan

OBS! Rundbana med en del trafik – var uppmärksam och följ trafikregler!

## VÄTSKA

Squeezy sportdryck och vatten serveras i samtliga klasser vid varvningen och vid målet.

## RESULTAT

De preliminära resultaten publiceras på UVK-RULLEN;s hemsida ([www.uvk-race.se](http://www.uvk-race.se)) inom kort efter målgång. Resultatlistor sätts dessutom upp vid tävlingsarenan och målet vid Vaksala Kyrka

De officiella resultaten publiceras på hemsidan senast två dagar efter tävlingen.

## DUSCH OCH OMKLÄDNING

Kommer inte att erbjudas.

## PRISER

Priser till platserna 1-10 i tävlingsklasserna och utlottade priser i motionsklasserna. Prisutdelning sker kl 15.00 i anslutning till arenan.

## VÄSKINLÄMNING OCH VÄRDESSAKER

Ansvarar deltagarna själva för. Arrangören ansvarar inte för väskor och värdesaker.

## PARKERING OCH TRANSPORT

Vi uppmanar alla deltagare att i största möjliga mån ta sig kollektivt till tävlingsplatsen. Parkeringar finns i närheten av tävlingsbanan.

## SJUKVÅRD

Utbildad sjukvårdspersonal med kunskaper i hjärt- och lungräddning samt möjlighet till omvårdnad av småskador kommer att finnas vid arenan vid Vaksala Kyrka. Dessutom kommer banfunktionärerna att kunna larma dessa om eventuella allvarigare sjukdomsfall skulle inträffa.

## ORDNINGSREGLER

Vi uppmanar åkare att visa hänsyn till varandra och att långsammare åkare håller till höger så att snabbare åkare kan passera till vänster. Vi vill påminna om att följa gällande trafikregler, följa banvakternas anvisningar och iaktta stor försiktighet vid passage av bilvägar, etc.

## TÄVLINGSREGLER

Deltagande sker på egen risk och varje anmälan är personlig och kan överlåtas mot en avgift. HJUL ENLIGT INFO FÖR KLASSER. Minst ett hjul på varje skida måste vara utrustat med backspärr. Hjälms och glasögon är obligatoriskt. Åkning sker på allmänna vägar och vanliga trafikregler gäller. Håll till höger. Allt deltagande sker på egen risk. Svenska skidförbundets regler gäller.

## LOGI

Möjlighet till logi till rabatterat pris på Scandic Uppsala Nord Uppsala . Tel 018 495 23 00

Ni bokar själva – Ange kod ”UPP210930”

Enkelrum 800 kr

Dubbelrum 900

OBS! Skall bokas senast 24 augusti. Vi har förbokat 20 rum. Bokar ni senare blir det i mån av plats.

## BANKETT

Avslutande bankett på Scandic Hotell Nord Uppsala. Preliminär tidpunkt 19 00.

Det blir en Italiensk Buffé och en trevlig afton med mycket prat om skidor och rullskidor.

Kostar 300 kr. OBS Inga alkoholhaltiga drycker ingår – men du kan själv köpa det du vill dricka då Scandic Nord har fullständiga rättigheter.

Anmäl senast 10 september genom att skicka mail till UVK och betala in 300 kr på Bankgiro 188-6506

## KONTAKT

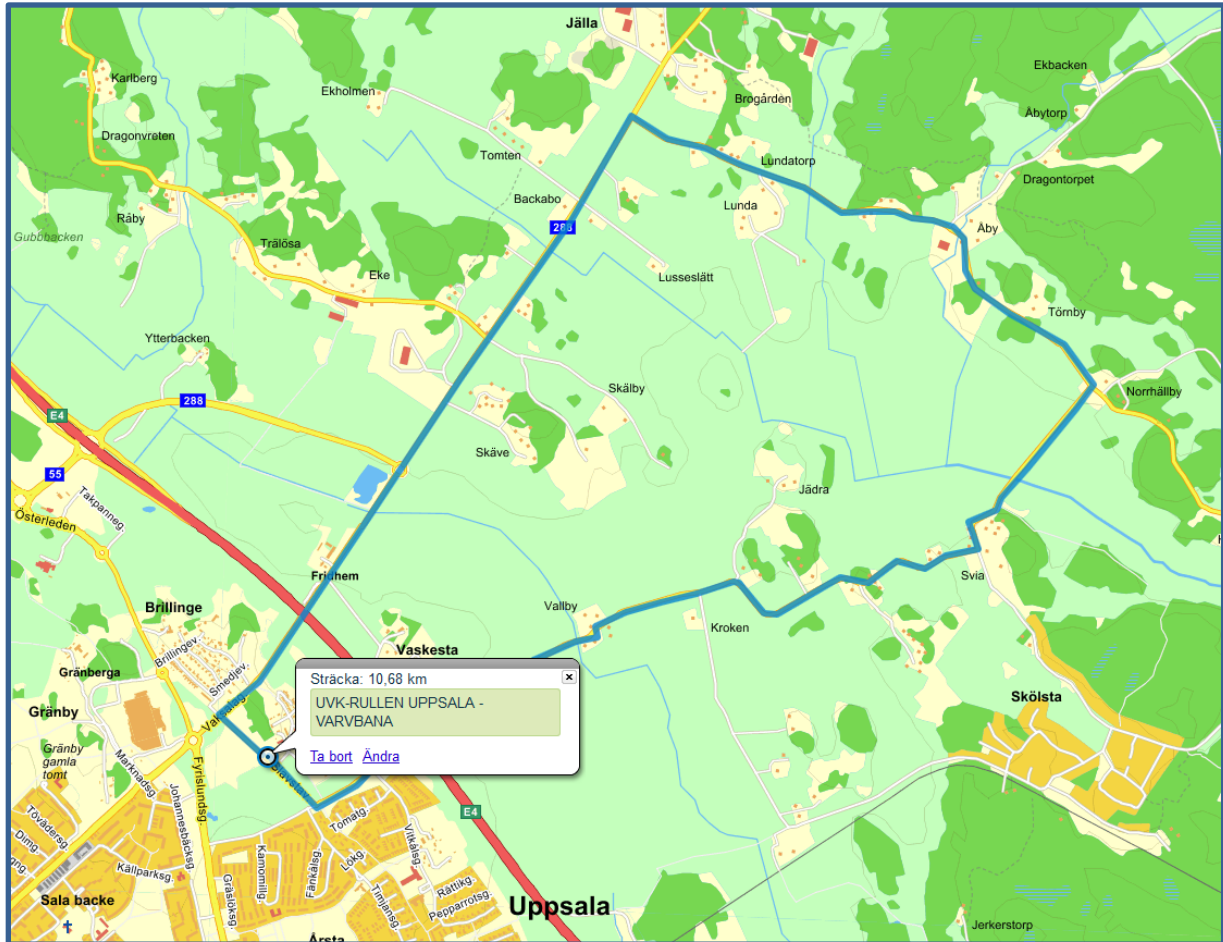
[info@uvk-race.se](mailto:info@uvk-race.se)

Uppsala Vasaloppsklubb

## ARRANGÖR

UVK-RULLEN arrangeras av UPPSALA VASALOPPSKLUBB

## KARTA



## SPONSORER - SAMARBETSPARTNERS

<p><b>SQUEEZY®</b> SPORTS NUTRITION UPGRADE YOURSELF</p>	<p><b>TRIMTEX</b> TECHNICAL TEAMWEAR</p>	<p><b>RS-RILLER</b></p>	<p><b>DDCG</b> Projektledning • Verksamhetsutveckling • Utbildning</p>
<p><b>Brolunds</b> BYGG &amp; ALLSERVICE</p>			<p>Scandic Uppsala Nord <b>Scandic</b></p>