

## TÄVLINGS-PM TVÅÄLVSLOPPET 2024

### Start och mål

Starten för 85 km går vid Campingen i Åmsele 06.00.

Starten för 28 km går vid Hotell Forsen i Vindelns 11.00.

Starten för 15 km går i Kulbäcksliden på grusvägen där leden kommer från Vindelns 12.00.

Målet är vid Granö Beckasin i Granö.

Vid Hotell Forsen finns goda parkeringsmöjligheter. I Granö sker parkering på anvisad plats, följ skyltning från E12. Ingen biltrafik på målområdet. I Kulbäcksliden sker ev. parkering på asfalten, inga bilar på grusvägen!

### Starttider och buss till start

85 km, Campingen Åmsele 06.00 (buss från Granö 05.00)

Observera att det kan vara mörkt vid starten, pannlampa kan vara bra att ha första timmen.

28 km, Hotell Forsen 11.00 (buss från Granö 10.00)

15 km, Kulbäcksliden 12.00 (buss från Granö 11.15)

Busstransfer till start är gratis och vi uppmanar alla att ta bussen istället för bilen. Bussen avgår från E12 mitt emot skolan i Granö.

### Överdragskläder

Vi transporterar överdragskläder till målet från samtliga startplatser.

### Rekommenderad utrustning

Ingen obligatorisk utrustning på 15 och 28 km. Banan går relativt nära vägen längs hela sträckningen. Dock rekommenderar vi att man tar med mobiltelefon och någon form av extra energi, bar eller motsvarande. På 85 km är mobiltelefon obligatorisk och nödnummer 0706362931 ska vara inlagt.

### Vattenpassage Ultran

Vid vattenpassagen efter 12 km gäller följande: Simning är tillåten men inget vi rekommenderar. De första 5 löparna kommer inte att behöva vänta in några andra löpare utan transport över sker omedelbart. Efter dessa 5 löpare kommer en löpare att behöva vänta maximalt 2 minuter på transport.

### Reptider Ultran

De löpare som inte kommit till Vindelns 14.00 kommer att transporteras till målet. Reptiden är satt med tanke på mörkret, vi vill inte ha kvar folk på banan i mörker.

### RaceONE

Vi vill att samtliga deltagare på Ultran använder sig av RaceONE-appen och registrerar sig och startar appen innan start. Deltagare på 15 och 28 km får också gärna använda appen så att nära och kära kan följa.

### GPX-filer

På hemsidan finns GPX-filer för alla sträckor att ladda ner till mobil och klocka.

### Brutet lopp

Alla som bryter loppet, oavsett sträcka, måste ovillkorligen meddela detta till 070-6362931.

## **Buss från och till Umeå**

Buss avgår från Norrlandsoperan i Umeå 08.00 och går åter 15.00. Förbokas på:

<https://dinkurs.se/tvaalvsloppet2024>

## **Nummerlappar/efteranmälan**

All anmälan sker vi anmälningslänk, ingen efteranmälan på plats. Länken öppen så länge det finns startplatser. <https://dinkurs.se/tvaalvsloppet2024>

85km delas ut i bussen till start eller direkt på startplatsen.

28 km hämtas ut vid målområdet i Granö 8.30-9.45.

15 km hämtas ut vid målområdet i Granö 8.30-11.00.

De nummerlappar som inte är uthämtade vid målet på ovanstående tider transporteras till startplatserna i Åmsele, Kulbäcksliden och Vindelns där det är möjligt att hämta ut dessa fram till start.

## **Banorna**

Banan är markerad med blå färg och vita snitslar, pilar markerar riktning. Vid vissa passager är banan bemannad. Längs den första delen av ultran, mellan Åmsele och Vindelns är banan mer sparsamt snitslad. Sträckningen följer Isälvsledens markeringar. Vi rekommenderar ultralöpare att ladda ner GPX-filen. <https://tvaalvsloppet.se/banor/>

## **Regler**

Tävlingsledaren äger rätt att diskvalificera löpare som inte följer bana och regler. Skyldighet att meddela tävlingsledningen om man bryter loppet. Kontakt: 070-6362931. Skyldighet att hjälpa andra löpare som är skadade/sjuka.

## **Dusch/ombyte**

Finns inga speciella omklädningsrum men fin badplats vid målet.

## **Foto**

Vi kommer att fotografera deltagarna i loppet. Bilderna läggs ut på vår hemsida och FB-sida och det är givetvis fritt fram att använda dem, tagga gärna #tvaalvsloppet #toughtraininggroupumea

## **Vätskekontroller**

28 km har tre vätskekontroller med sportdryck (Enervit) och vatten. Korta banan har 1 vätskekontroll. Vätskekontroll 1 ligger på toppen av Buberget (ca 5 km), vätskekontroll 2 ligger i Kulbäcksliden (13 km), vätskekontroll 3 ligger i Tegsnäset (8 km för 15 km-banan 20 km för 28 km-banan).

Mellan Åmsele och Vindelns finns 4 vätskestationer, vid 12, 29, 43 och 55 km. På dessa finns också något att tugga. Ultralöparna får förstås även mat att tugga på vid stationerna mellan Vindelns och Granö. Det som erbjuds på alla 7 stationer är bananer och bars. Det är tillåtet med langning och/eller att ställa ut vätska/energi och utrustning längs banan.

## **Publiktips**

Det finns goda möjligheter att se löparna vid flera tillfällen längs banan. Håll utkik efter banskisserna och fråga funktionärerna. Vid målområdet finns fika och mat till salu och det lär va fin stämning!

## **Prisutdelning**

15 och 28 km, ca. 13.30.

85 km, när första dam och herr är i mål (kan vara så att det är få kvar som bevittna prisutdelningen men pris ska dom få).



# TVÅÄLVSLOPPET

## **Fika och mat**

Vid målområdet kommer Granö Beckasin att sälja mat och fika till löpare och besökare från 12.00.

## **Kontakt och mer info**

[www.tvaalvsloppet.se](http://www.tvaalvsloppet.se)

## **Arrangör**

Tough Training Group Umeå. Tävlingsledare Tobias Thomson. 070-636 29 31, [tobias@ttgu.se](mailto:tobias@ttgu.se)

[info@ttgu.se](mailto:info@ttgu.se)

[www.ttgu.se](http://www.ttgu.se)

[www.facebook.com/tgumea](https://www.facebook.com/tgumea)

Instagram: @toughtraininggroupumea