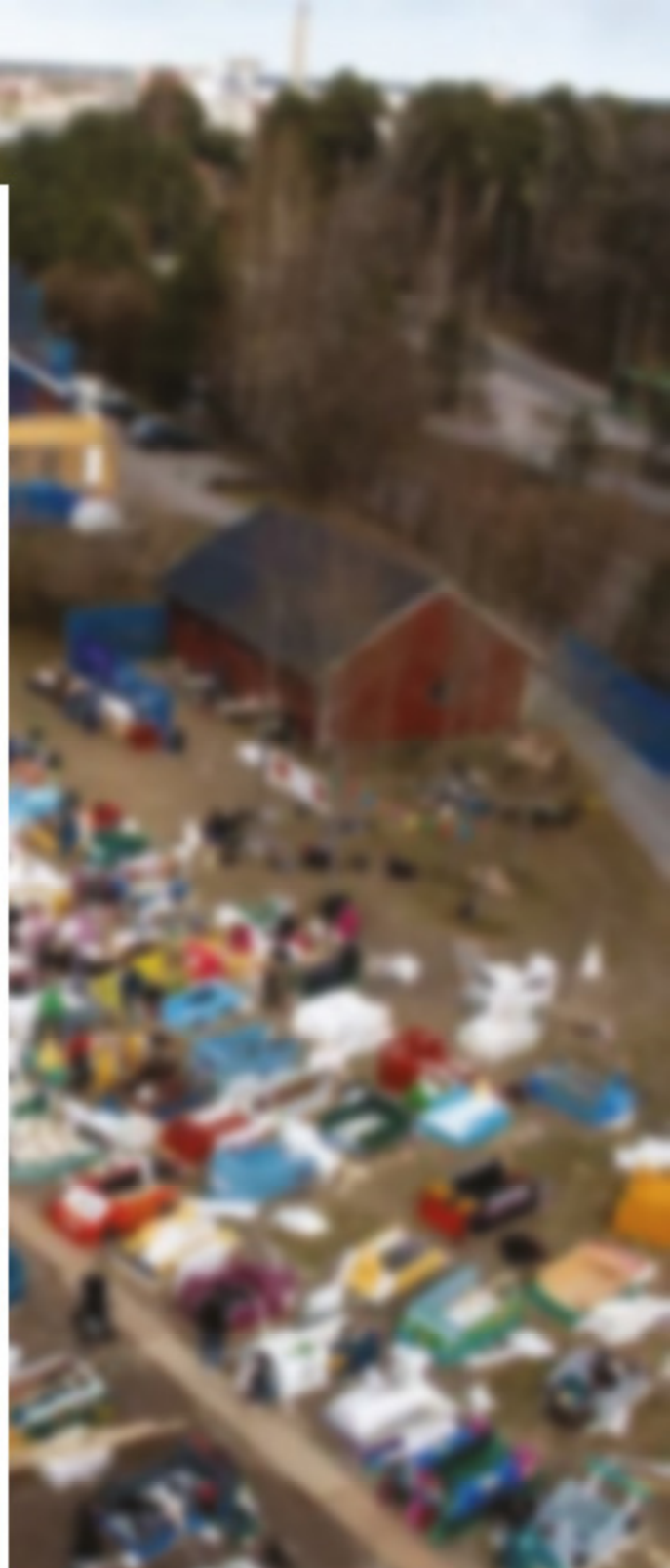


Rännarguide 2026

Agnes Nilgran - SÄK & Philip Bohman - VAK(T)
sak.forsranningen@utn.se vakt.forsranningen@utn.se

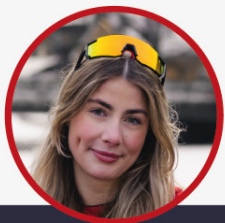


Lär känna Forsgruppen

Hej alla rännare!

Det är vi som är Forsgruppen. Det är vi som fixar allt från byggplatsen till själva ränningen. Det är även vi som godkänner era flottar.

Har du en idé som är lite out-of-the-box? Kom och prata med oss! Pryn har extrabra koll på material och byggidéer och om du lyckas övertyga SÄK & VAK(T) om att din idé är SÄKer, kan de skriva undantag från reglementet.



Clara Hellsten
Start - Startområdesansvarig



Embia Andersson
Mål - Målområdesansvarig



Lucas Nylund
Pryl - Materialansvarig



Bartek Sienko
Flytt) - Logistikansvarig



Ellen Yao Chen
Håll - Hållbarhetsansvarig



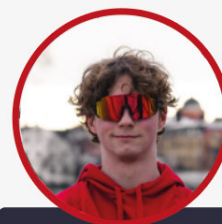
Isabelle Eriksson
FLOTT - Gruppledare Forsgruppen



Agnes Nilgran
SÄK - Säkerhetsansvarig



Jakob Kristensson
Krdl - Målområdesansvarig



Philip Bohman
VAK(T) - Säkerhetsansvarig

Förbered dig för festivalen

Den 18 april öppnar vi dörrarna till årets upplaga av Forsfestivalen. För att ni ska bli lika redo som vi är för årets höjdpunkt, kommer en liten checklista med förberedelser inför festivalen.

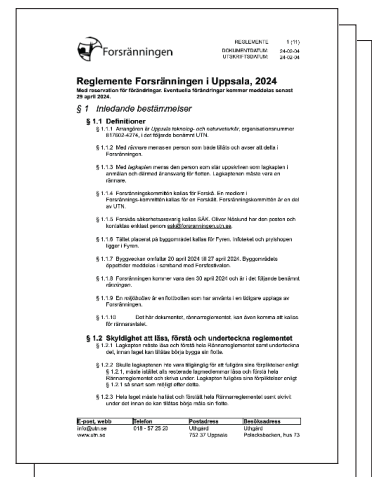
Läs igenom reglementet och börja fundera på designidéer redan nu. Om du har funderingar kring hur du kan få idén att följa reglementet, kontakta sak.forsranningen@utn.se redan nu! Ju tidigare vi reder ut reglementesfrågorna, desto lättare blir bygget.

Se även till att följa oss på sociala medier för att få den senaste informationen.

Redo för festivalen

- Läst hela reglementet
- Kollat Igenom Rännargulden
- Följt @forsranningen på Instagarm
- Gått med i Facebook-evenemanget
- Funderat på tema och design-Idéer

Väl på festivalområdet måste antingen lagkapten eller resten av laget gå till Fyren och skriva på reglementet. När det är gjort får ni er flaska fogsukum och kan börja bygga.



SÄK & VAK(T):s tips

Vill du använda eget material? Kul! Hör av dig till oss så kan vi diskutera! Kom ihåg att det måste flyta och godkännas av en av oss.

Ett arrangemang av:

Byggplatsen (BP)

Det är här det händer! Byggplatsen invigs lördag den 18 april kl 11, övriga öppetider ser ni till höger! Kom ihåg att lagkaptenen alternativt resterande av laget måste skriva på reglementet innan ni får påbörja bygget.

Fyren

Inne på byggplatsen ligger även fyren. Här skriver ni på reglementet, hämtar fogskum och penslar samt handlar i Prynshoppen. Det finns även ett loungeutrymme här ifall ni vill ta en liten paus ifrån bygget.

I Prynshoppen kan man köpa fogskum, fogskumsmunstycken, vinylhandskar, gaffatejp och permanentpennor.

Öppetider BP

Lördag:	11-16
Söndag:	11-16
Måndag:	10-16
Tisdag:	10-16
Onsdag:	10-16
Torsdag:	10-16
Fredag v2:	10-16
Lördag v2:	11-16 (sista dag att bygga)
Söndag v2:	Stängt (Ankdagen)

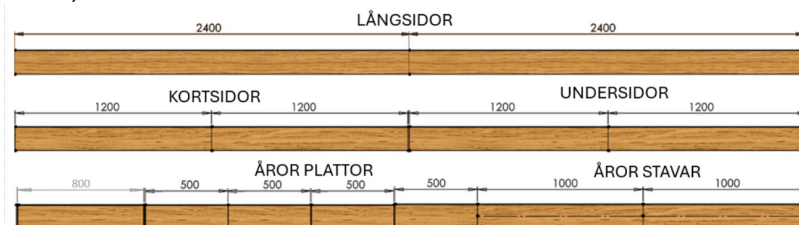


Ett arrangemang av:

Material

Ni kommer få

- Ett cellplastblock (2 400 x 1 200 x 250 mm) (lämplig för botten)
- Ett cellplastblock (1 600 x 1 200 x 125 mm)
- Ett cellplastblock (800 x 600 x 500 mm)
- Tre plankor (480 cm)
- En flaska fogskum
- Spik
- Färg
- Rep



Detta ska räcka till en flotte och lite till men kom ihåg att plankorna ska räcka till åror också. Försök inte göra åror av cellplast...

Färgsläpp

Måndag 20 april kl 12 och torsdag 23 april kl 12 kommer vi ha färgsläpp. Det innebär att vi ställer ut färg på en pressening. Först till kvarn!

Vissa färger är mer populära än andra. Om man vill ha en särskild färg kan det därför vara smart att bygga sin flotte snabbt.

Cellplastsläpp

Måndag 20 april kl 10 kommer vi ha cellplastsläpp. Det innebär att vi ställer ut cellplastbitar från tidigare år som inte gick till användning. Det finns begränsad mängd och man kanske inte hittar stora bitar man leter efter. Först till kvarn!



Hålls tips

Tänk på att sortera avfallet i rätt fraktion!



Pryls tips

Har fogskumsflaskan satt igen? Köp ett nytt munstycke i prylshoppen! Du behöver inte köpa en ny fogskumsflaska.

Ett arrangemang av:



Forsranningen



Uppsala teknolog-
och naturvetarkår

Verktyg

I Perylcontainern hittar ni hammare, spik och sågar men kom ihåg att det finns ett begränsat antal. Det är därför viktigt att ni lägger tillbaka verktygen när ni inte behöver dem längre.

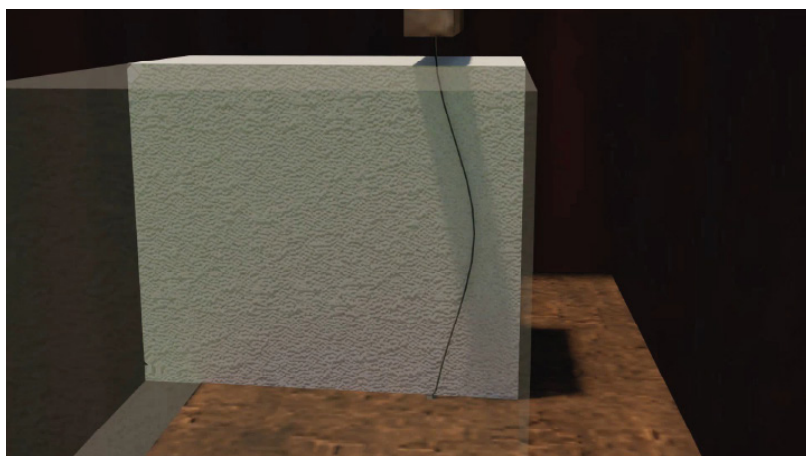
Raspar

När man raspar cellplast skapas små smulor som lätt fångas av vinden. Av den anledningen är det endast tillåtet att använda raspar i markerade raspcontainrar.

Cellplastsågar

Det finns många varianter av cellplastsågar på byggplatsen men alla fungerar enligt samma princip. En tunn tråd värms upp elektriskt och smälter igenom cellplasten. Tråden blir mycket varm så håll undan fingrar och andra kroppsdelar. Det är också väldigt viktigt att ni stänger av cellplastsågarna när ni är klara.

När ni trycker cellplast genom tråden så böjs den och om ni trycker för hårt så kommer den att gå av. Se därför till att trycka mycket försiktigt. Skulle tråden mot förmodan gå sönder, säg till någon i Forskå eller en Perylvolontär så kommer vi och reparerar den.



Pryls tips

Gör en plan innan ni börjar såga i cellplasten så ni inte ångrar något.

Det är också bra att vara flera när ni sågar. Cellplast må vara lätt, men framförallt stora bitar är väldigt otympliga när man sågar.

Ett arrangemang av:

Flottbesiktning

Efter varje flottbyggedel ska flotten besiktas. Det innebär att vi från forsgruppen gör en kontroll att ni har byggt enligt reglemente (excl. fall där ni fått undantag från SÄK eller VAK(T)) och att era flottar är i allmänhet SÄKer.

Ni anmäler er flotte för besiktning i fyren, där kommer ni bli uppskriven på en kölista. Ni kan även ta tag i en av oss från forsgruppen ifall vi inte har mycket att göra!



Ett arrangemang av:

Flottbygge del 1: Botten

Det första steget till att bygga en flotte är att bygga botten. Börja med att skära ut plast för plankorna i cellplasten. Såga sedan plankorna till rätt längd, fogsamma fast dem och spika ihop i varandra. Det är strikt förbjudet att spika i cellplasten. I akten ska repet fästas i ett hål borrar i cellplasten 20 cm in från kanten. Detta görs med en av våra borrar i en raspcontainer.

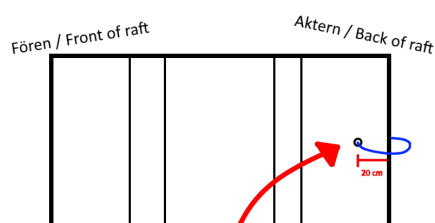
Cellplastblocket som är tänkt att användas som botten har samma längd och bredd som det största tillåtna för att vi i Forskå ska transportera flotten under flottflytten. Det kan vara bra att tänka på under hela bygget.

Det är tillåtet att göra flotten smalare, men tänk på att den kommer bli mer instabil och kan lättare välta. Det är även tillåtet att bygga runda flottor men de brukar vara extremt svårpaddlade och risken är att ni snurrar fler varv runt er själva än meter ni tar er fram.

Håll koll på reglementet

Här kommer några tips för att få en godkänd bottenbesiktning på första försöket.

- Plankorna är fogsammade i cellplasten och fastspikade i varandra.
- Det finns ingen spik i cellplasten.
- Flotten håller måtten.
- Det finns två plankor tvärs längskeppslinjen.
- Det finns ett rep i för och akt med en dubbellåtta. Skanna QR-koden eller klicka [här](#) för att se hur dubbellåttan ser ut. Om ni inte får till, hjälper vi till vid besiktning.



Gör ett hål för repet här!
Make a hole for the rope here!



Pryls tips

Ha oömma kläder på er! Fogsikum fastnar på allt och är i princip omöjligt att ta bort. SÅK fick lära sig det här på det hårda sättet när vi byggde prototypflotten...

Ovvar och andra sektionkläder brukar vara populära val.

Ett arrangemang av:

Flottbygge del 2: Påbyggnad

Först efter att bottenbesiktningen har blivit godkänd kan ni börja bygga påbyggnaden. Detta gäller även miljöbottnar.

Att ha en snygg flotte är roligt, men att ha en flotte som flyter är ännu roligare. Ta inte för mycket vatten över huvudet med en allt för svår design. Särskilt inte om det är er första flotte.

Håll koll på reglementet

Här kommer lite tips på saker att hålla koll på från reglementet.

- Flotten får inte ha en fast konstruktionshöjd över 80 cm.
- Alla lösa delar måste godkännas av SÄK eller VAK(T).
- Det måste finnas en öppning som är minst 50 cm bred.
- Flotten ska vara byggd på ett sätt så att personsador minimeras.



Starts tips

Införskaffa en ta-bort-ludd-från-kläder-roller och använd den till att få bort det värsta av cellplastdammet som fastnar på er efter rasping. Kan även vara bra om man inte raspar själv och man kan skaffa kompisar genom att låna ut den till andra rännare i nöd.



Pryls tips

När ni bygger åror, raspa av kanterna och linda in dem med gaffatejp så kanterna inte blir så vassa. Ni kan köpa tejp i min Prylshop!

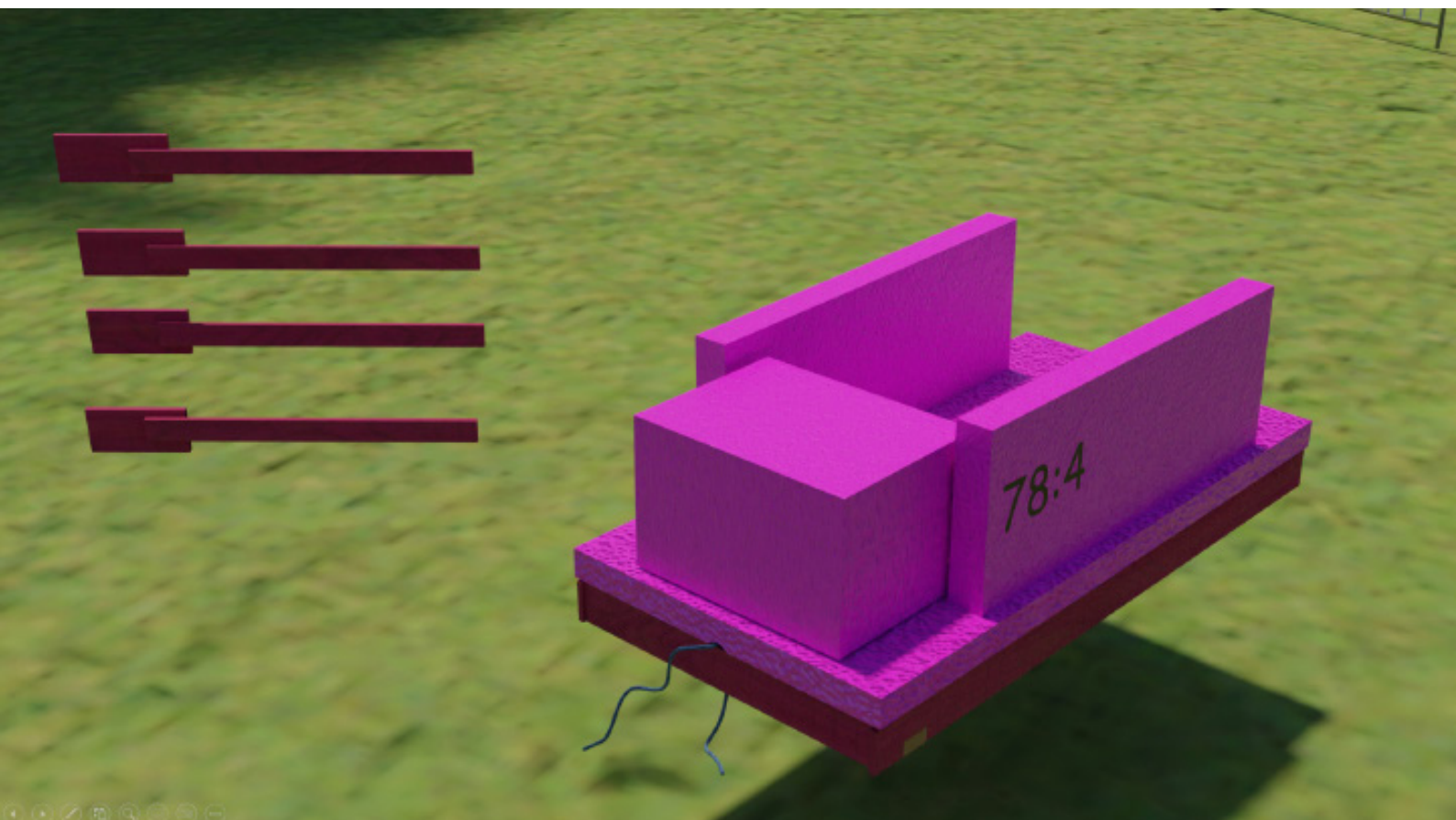
Flottbygge del 3: Måla

När konstruktionsbesiktningen blivit godkänd och hela laget skrivit på reglementet så kan ni hämta era penslar.

När ni målar era flottar är det viktigt att måla <startnummer>:<antal rännare> tydligt på båda långsidorna av flotten. Tänk även på att flotten inte får innehålla något religiöst, politiskt eller kränkande budskap. Det är inte heller tillåtet för flotten att innehålla marknadsföring utan tillåtelse.

Se till att lämna en tom ruta på minst 5 x 10 cm i det främre vänstra hörnet på träramens långsida. Detta är för att vi i Forskå ska kunna göra miljöbottenmärkningar.

Det finns begränsat med färg så ta hellre för lite än för mycket och hämta mer sen. Det är också väldigt viktigt att ni tvättar penslarna när ni är klara.



Ett arrangemang av:

Flottflytt

Onsdag 29 april är det dags för Flottflytt! Det är då flottarna flyttas från byggplatsen till startområdet. Vilken tid ni ska vara där beror på ert startnummer.

1 -- 12	08:45	61 -- 72	11:15
13 -- 24	09:15	73 -- 84	11:45
25 -- 36	09:45	85 -- 96	12:15
37 -- 48	10:15	97 -- 108	12:45
49 -- 60	10:45	109 -- 120	13:15

Kom ihåg att:

- Vara i tid!
- Minst två men helst alla rännare i laget måste vara närvarande.
- Även om ni har exempelvis startnummer 75, måste ni vara där 10.40 och kan inte komma strax innan 11.30 när lag 76 ska vara på plats.
- Alla lösa föremål, exempelvis åror, ska vara märkta med flottens startnummer och sättas fast på er flotte, exempelvis med silvertejp. Ni kan också välja att transportera dessa på egen hand.
- Om dessa regler inte följs, kommer vi inte att transportera er flotte till startområdet och in får själva ansvara för att den tar sig dit.

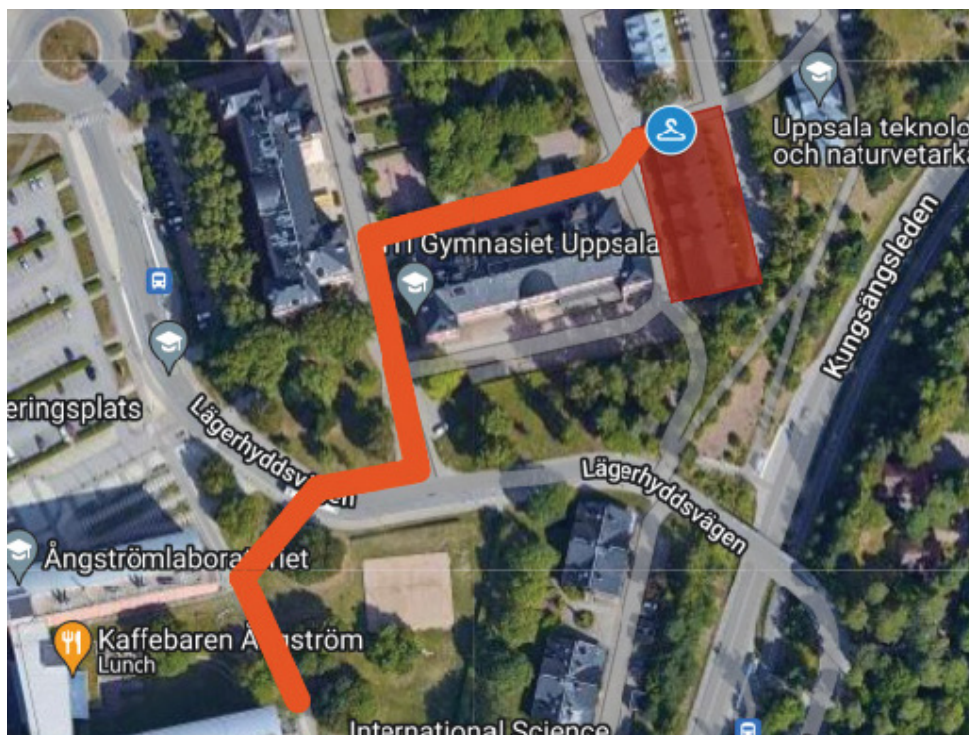
Utrustning

Vi kräver att alla rännare har våtdräkt, hjälm, flytväst och lämpliga skor.

För er som hyrt utrustning

Efter flottflytten är det dags att vandra till ladan för att hämta er utrustning. Det räcker att en person kommer och hämtar lagets utrustning men påsen är ganska otymplig, så det är kan vara bra att vara åtminstone två.

Kolla direkt igenom utrustningen så att den inte har någon färg eller andra skador på sig. Om ni hyr våtdräkter av oss måste ni ha på er heltäckande kläder över våtdräkterna. Detta är för att minimera risken att de får färg på sig, vilket anses vara en skada som ni blir ersättningskyldiga för.



Flyt(t)s tips

Ta med hela laget och testa utrustningen direkt! Särskilt våtdräkterna är lite knepiga i storlekarna.

Ett arrangemang av:

Packlista inför Valborg

Här kommer lite heta tips för att vara startklar på valborg!

Termos med ljummet vattnet

Det kanske hetaste tipset av dem alla. Ta med en termos med ljummet vatten som ni kan hålla i vådräkten innan ni lämnar in era ägodelar.

Tänk på att en termos håller temperaturen väldigt bra och ni ska absolut inte koka vattnet ni ska använda. Spola vattnet på din hand innan du häller det i termosen för att kolla att det känns lagom varmt.

Under och över vådräkten

Packa lämpliga badkläder eller underkläder att ha under vådräkten. Om ni har hyrt vådräkten av oss så måste ni även ha på er heltäckande kläder över dem. Gyllene chans att ha en temaenlig utklädnad.

Obligatorisk utrustning

Kom ihåg att ha med den obligatoriska utrustningen, dvs. vådräkt, hjälm, flytväst och lämpliga skor.

Torrt ombyte

Tips att ha med handduk, extra strumpor, torra skor samt en uppsättning torra kläder och underkläder.

Kontaktlinser

Det är inget kul att tappa sina glasögon i Fyrsån. Ta med linser om du har och behöver.

Mat

Om man är en hungrig person, kan det vara bra att packa ner en frukt eller liten macka som man kan äta i mål.

Checklista

- Vådräkt
- Flytväst
- Hjälm
- Skor
- Termos med ljummet vatten
- Kläder att ha under och över vådräkten
- Tort ombyte
- Kontaktlinser
- Mat



Mål & Kråls tips

Packa med en handduk ifall man vill ta en dusch inne på studenternas.

Start

Välkomna till startområdet! Det ligger vid Eddaspången och vilken tid ni behöver vara här beror på ert startnummer.

1 -- 15	07.30
16 -- 30	07.45
31 -- 45	08.00
46 -- 60	08.15
61 -- 75	08.30
76 -- 90	08.45
91 -- 105	09.00
106 -- 120	09.15

Anmäl er i sekretariatet

Det första ni ska göra är att anmäla er i sekretariatet. Här kommer ni få era nummerlappar och säkerhetsnålar att sätta fast dem med.

Om någon i laget inte kan ränna så måste detta meddelas direkt när man anmäler sig. Då måste ni dessutom måla om numret på er flotte och era nummerlappar.

Rännarfrukost

I startområdet bjuder vi på en lättare frukost.

Uppvärmning

Campus1477 kommer att hålla en uppvärmning strax efter klockan nio.

Personliga ägodelar

Varje lag kommer att få en sopsäck där ni kan lägga ner alla personliga ägodelar som ni inte kommer att ha med på flotten, exempelvis jacka, plånbok, mobil och torrt ombyte. Denna sopsäck tejpas ihop, märks med ert lagnummer och lämnas in på angiven plats i startområdet.

För att vi ska hinna köra era saker till målområdet så är det viktigt att ni lämnar in dem i tid. Den sista tiden för inlämning beror på ert startnummer och står på både hemsidan och skyltar vid startområdet. Vi kommer hålla uppsikt över säckarna men vi kan inte garantera stöldskydd eller att de hanteras varsamt, så tänk igenom vad ni tar med er för saker.

Nykterhet

För att bli godkänd att ränna måste ni vara nykter, vi genomför kontroller vid start. Se till att dyka upp nykter och att du i övrigt är i lämpligt skick för att delta.

Ett arrangemang av:

Startlista

1	Gräddhyllan	38	SIV - Uppsalas kvinnliga och icke-binära ingenjörsnätverk	80	Promille Piraterna
2	Många Bockar Små	39	Indek flotten	81	SkeES
3	Uppsala Kommun 1	40	K-flotten	82	Bingofruarna
4	Uppsala Kommun 2	41	Watteningenjörerna	83	Rhaft+
5	Södermanland Närkes Nation	42	TNDR	84	The Brainy Bunch
6	Upplands Schakt	43	Grusovice	85	ApBröder
7	Uppsala parkering och mobilitet AB	44	KVADratiskt kaos	86	Halvflyt
8	Ovegrengruppen AB (AVIS)	45	Transformraketen	87	CSSASE
9	Cytiva Sweden AB	46	Bockarna BAS	88	Roverlaget Rågrut av Wasakären
10	Rejlers	47	Foo Fighters	89	Epsilon-files
11	Herok Rental AB	48	GriSTSch	90	Minioner
12	Aneheim Consulting AB	49	Helan går (i ån)	91	PåSeidon
13	Galderma	50	Mariann Industri & Sjöservice	92	Winwinwin
14	Uppsalahem AB	51	Team Jägermeister	93	Lag Takykard
15	GEMS PET Systems AB	52	Muuterknackarna	94	Hiking Sisters
16	Exsitec	53	Cinammon Bon Boat	95	Lag Znabbast
17	Uppsala Bostadsförmedling	54	Blåkulla Express	96	Sleiii
18	Castellum	55	Parmesan Pirates	97	Week of Bali
19	Normal	56	Euler framåt	98	XueLian
20	Thermo Fischer Scientific	57	Hello Haj!	99	R.ÄNN.P.O
21	LF fastighetsförmedling Uppsala	58	Vi FORSökte	100	The Shunpikes
22	Sweet Creatives (S:t per gallerian)	59	Starra Stomach	101	Sänkenöl
23	Aurora Innovation AB	60	Plan A: Simma	102	Princess Consuela Banana Hammock
24	Uppsala Monitoring Centre	61	Plan B	103	Klubbans Bastusällskap
25	Sveriges Radio Uppland	62	PEAK-TO-PEAK PERFORMANCE	104	Den trojanska BÅsten
26	KFV	63	Edward Bloms Förkämpar	105	Strömbrytarna
27	Botten upp	64	Kapten kaos och tre problem	106	Marios Magic Mushrooms
28	M/S Skrubben	65	De tre vännerna och Arvid	107	Team Fyris flickorna
29	Pappa elektro	66	Kon-Tiki 2 från H	108	BubbelGubbarna
30	Xtreme Float	67	Flottigare Flott	109	Kapten Kaos & Co
31	Flyt Utan Tillräckligt Förnuft	68	Uwbåten	110	Bananerna
32	Aspebodas Arvingar	69	rosa bumbibjörnar	111	Flotta flickor
33	Vikingline	70	Fjellrävarna	112	Tung Tung Tung Tung Tung Tung Tung Flotte
34	bESta flotten	71	HMS Bränneriet	113	The council of New York
35	Mat-e-mat... iker	72	Klimatstudenterna	114	PFAS pinglorna
36	Qustache	73	Klara, färdiga, Å	115	tflt4ever
37	kemiTerna	74	CSSA Girls	116	Skeppsråttorna som hade fått plats på Rose's dörr
		75	The goat	117	Storkok
		76	Byggligan	118	Å i å ä e ö
		77	Snabba Puckar	119	Yippeeee!
		78	Klubbmästare 2024	120	GHlassiga GHoa GHubar
		79	Titanic Rescue Team		

Ett arrangemang av:

Ränningen

Äntligen är det dags för ränning! Här kommer lite tips för att den ska bli så kul som möjligt.

Kvarnfallet

Innan kvarnfallet kommer SÄK-volontärer stå med flaggor. En röd flagga betyder vänta och en grön betyder att en flotte får åka. Här kan det bli en del kö ibland.

Här kan man antingen välja den SÄKra vägen, i vänsterkant, eller testa på den berömda elvisvågen. Vi tipsar starkt om att diskutera er strategi inom laget innan ränningen. Det blir lätt stökigt när olika lagmedlemmar börjar paddla åt olika håll.

Om ni klarar första fallet, börja paddla direkt och fira inte för tidigt. Skulle ni trilla i, ta er upp till ytan, vänd er med fötterna nedströms och sätt händerna under rumpan. Andas lugnt! Det är väldigt strömt här och det är inte säkert att ni lyckas komma upp på er flotte direkt men ytbärgare från UDK Tumlaren kommer och hjälper till.

Spegeln

Vid Filmstaden/Spegeln finns det trappor där ni kan ta er upp till land i fall ni behöver avbryta ränningen. Här finns även sjukvårdare från Röda korset i fall ni skadat er. Tänk på att alla måste ta sig till sekretariatet i mål för att pricka av sig, antingen landvägen eller sjövägen.

Islandsfallet

Vid Islandsfallet kommer Sjöräddningssällskapet stå med så kallade Rescue runners vilket är en vattenskoter som byggts om för att vara särskilt lämplig vid sjöräddningsuppdrag.



Ett arrangemang av:

Mål

Grattis! Ni tog er i mål! När kommer till bryggan kommer ni ha möjlighet att ta er Målbild. Dela inte ut åror eller cellplastbitar till barnen, även om de ber om det.

Pricka av er

När ni sedan tar i land måste ni gå till sekretariatet och pricka av er. Alla måste ta sig till mål, även om någon avbrutit tidigt. Detta är för att vi ska veta att alla har kommit upp.

Vidare till Studenternas IP

När ni prickat av er ska ni vidare till Studenternas IP. Här finns omklädningsrum, plats där ni kan hämta er ägodelar samt en plats där ni kan lämna tillbaka er utrustning.

Efter det önskar vi er en fortsatt rolig Valborg.



Ett arrangemang av:

UTN

Uppsala teknolog- och naturvetarkår är studentkåren av och för alla studenter som läser på den teknisk-naturvetenskapliga fakulteten vid Uppsala universitet (undantaget campus Gotland).

Vårt främsta syfte är att bevaka studenternas intressen gällande utbildningarna och att kontinuerligt förbättra din studietid. Om du upplever problem med din utbildning eller studiemiljö kan du alltid kontakta en av våra studiebevakare.

Varje år arrangerar UTN lunchföreläsningar och workshops som hjälper dig få kontakt med arbetslivet vilket i november når sin kulmen i karriärmässan Utarm. Där du kan träffa representanter från företag och organisationer och få viktiga kontakter för ditt framtida arbetsliv.

Kåren arbetar med social verksamhet och schemat är varje år fullspäckat med aktiviteter. Bland mycket annat arrangerar UTN Sveriges största rebusrally, en bal på Uppsala slott, pubar, spelkvällar och en av Uppsalas mest kända valborgstraditioner -- Forsränningen.

All verksamhet bedrivs av och för studenterna där det finns ändlöst med möjligheter för dig att både njuta av allt kåren har att erbjuda och att engagera dig i kåren för att hjälpa göra detta möjligt.



Ett arrangemang av:



Forsränningen



Uppsala teknolog-
och naturvetarkår

Följ oss på sociala medier!

Följ oss på sociala medier för att få de senaste uppdateringarna.

Facebook



Forsranningen

Instagram



@Forsranningen

