

Swix Uddevalla MTB Start PM


Välkommen

Swix Uddevalla MTB är ett motionslopp med en vacker bansträckning och fyllt av upplevelser. Hela arrangemanget sköts av ideella krafter från lokala idrottsklubbar i Uddevalla. Läs nedanstående PM i god tid före start. Här beskriver vi det mesta för att arrangemanget skall flyta på bra för dig och dina medcyklister.

Låt anhöriga och kompisar följa dig under loppet

Hela loppet sänds direkt på webb-TV på www.bohuslaningen.se.

Efter loppet hittar du sändningen på: www.solidtango.se

Lägg ut dina start- och passertider i ditt Facebookflöde. Gå in på startlistan  på www.uddevalamtb.se och markera för att generera en automatisk notis vid varje passage.

Nummerlappar

Någon dag innan start får alla deltagare ett SMS och ett e- brev med uppgifter om sitt startnummer.

ta med detta till nummerlappsutdelningen på Glimminge motorstadion:

Fredag 14/7 kl. 15.00- 20.00

Lördag 15/7 kl 08.00- 30 min. innan start

Nummerlapp med chip fästs fram på cykeln.

Nummerlapp utan chip fästs på ryggen.

Omklädning, dusch och toaletter

Omklädning damer: i klubbhuset, ingång på baksidan.

För övrig service följ skyltar på start- och målområde.

Väskförvaring.

Finns på start- och målområdet.

Cykelförvaring

Finns på Start och målområdet. Nummerlappen fungerar som in- och utlämningskvitto.

Cykeltvätt

Spolplattor med högtryckstvättar finns på Start- och målområdet.

Mat och dryck

Under loppet finns 5 vätskedepåer. (34 km loppet passerar depå 4 och 5)

1. Bratteröd- endast vätska 18 km
2. Forshälla kyrka ca 30 km
3. Dramsvik ca 40 km
4. Gustavsberg ca 55 km
5. Bengalos ca 63 km

Efter målgång serveras mat till alla deltagare.

Medalj och Diplom

Alla som fullföljer loppet tilldelas medalj vid målgång.

Ett personligt diplom finns att skriva ut från hemsidans resultatlista.

Starten

Vi tillämpar självseedning till startgrupperna 2-4. Du väljer själv vilken grupp du anser dig tillhöra baserat på förväntad hastighet/ sluttid. Det är viktigt att välja en grupp som motsvarar sin kapacitet för allas trevnad och säkerhet så risk för köbildning och farliga omkörningar minimeras. Inom varje startgrupp är det fri placering.

Starten sker vid startgrinden på motorcrossbanan.

Starten är uppdelad i fem startgrupper.

Startfällorna öppnar kl.10

Startgrupp 1. Startnummer 1- 120. Gemensam start för seedade åkare.

Start kl. 11.00. Startfällan stänger kl. 10.50.

Startgrupp 2. Självseedade åkare med snitthastighet ca 25 km/h, max 200 st. Startfällan stänger 10.45.

Startgrupp 3. Självseedade åkare med snitthastighet ca 22 Km/h, max 280 st. startfällan stänger 10.45

Startgrupp 4. Övriga åkare. Startfällan stänger kl. 11.00

Startgrupp 5. Alla deltagare 34 km loppet. Start kl. 12.30. Startfällan stänger kl. 12.15.

Loppet

Swix Uddevalla MTB är ett motionslopp. Trafikregler gäller längs hela banan. För allas säkerhet uppmanar vi dig att följa våra funktionärers anvisningar.

Visa hänsyn till övriga deltagare och underlätta omkörningar genom att hålla till höger där så är möjligt. Kommunicera med dem framför om ni avser göra en omkörning. Visa tecken vid fara eller inbromsningar.

Banan är utmärkt med pilar och varningsskyltar.

Nedskräpning är inte tillåtet. Det finns möjlighet att slänga medhavda förpackningar vid vätskedepåerna.

Deltagande sker på egen risk.

Swix Uddevalla MTB 34 km

OBS! Denna bansträckning följer 68 km loppet ca 15 km. Håll utkik efter delningsskylten vid Vindsvalans motionsspår.

Denna bana passerar en järnvägsövergång och en stoppskylt. Stopplikt gäller vid nedfällda bommar och alltid vid stoppskylten.

Sjukvård

Sjukvårdspersonal finns på start- och målområdet. Det finns ambulering sjukvårdsteam runt banan och enklare sjukvårdsmateriel vid vätskedepåerna.

Vid akut behov ring 112

Vid behov av hjälp ring: 070-415 65 13

Cykelservice

Vi rekommenderar alla att ha med utrustning för lagning av punktering längs banan.

Enklare cykelservice finns på startområdet samt i begränsad omfattning på vätskestationerna.

Det finns även ambulering reparerare längs banan.

Bryta loppet

Tvingas du bryta loppet meddela detta vid närmaste vätskedepå. Har du inte möjlighet att ta dig till en vätskedepå ring: 070-294 98 87. för ev. transport i retur till målområdet.

Tidsbegränsning

Sista passage vid vätskedepå Gustavsberg är kl 16.15. Deltagare som inte passerat vi den tiden erbjuds transport tillbaks till målområdet.

Kontakt

Sjukvård: 070-415 65 13

Tävlingsledning: 070-713 68 12

Brytbuss: 070- 294 98 87

Swix Uddevalla MTB är en del av **CHALLENGER ▶ UDDEVALLA**

Vi önskar dig Lycka till och en fin dag på cykeln.

Kommentera gärna din upplevelse av loppet och arrangemanget på vår Facebooksida.

