

## Swix Uddevalla MTB Start PM 13 Juli 2019



### 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.

### Plats

Start och målgång sker vid Glimminge motorstadion. Parkering sker på anvisade platser på området.

### Nummerlappar OBS: Olika ställen på fredag resp. lördag

Någon dag innan start får alla deltagare ett SMS och ett e-brev med uppgifter om sitt startnummer. ta med detta till nummerlappsutdelningen:

### Nummerlappsutdelning: Fredag 12/7 kl. 15.00 - 19.00 sker vid **Cykelhuset, Uddevalla.**

Adress: Almåsvägen 2A, 451 75 Uddevalla

### Nummerlappsutdelning: Lördag 13/7 kl 08.00 – 12:00 sker vid Glimminge motorstadion.

Nummerlapp med chip fästs fram på cykeln.

Nummerlapp utan chip fästs på ryggen.

Skriv gärna ett kontaktnummer till anhörig på baksidan av nummerlappen som vi kan nå i händelse av en olycka.

### Omklädning, dusch och toaletter

Omklädning damer: I klubbhuset, ingång på baksidan.

För övrig service följ skyltar på start- och målområde.

### 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. Svenskholmen ca 56 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.10:00

**Startgrupp 1.** Startnummer 1- 160. Gemensam start för seedade åkare. Start kl. 11.00. Startfällan stänger kl. 10.50. En starttid för samtliga i denna grupp.

**Startgrupp 2.** Självseedade åkare med snitthastighet ca 25 km/h, max 200 st. Startfällan stänger 10.45. Starttiden räknas från det man passerar startmattan.

**Startgrupp 3.** Självseedade åkare med snitthastighet ca 22 Km/h, max 280 st. startfällan stänger 10.45. Starttiden räknas från det man passerar startmattan.

**Startgrupp 4.** Övriga åkare. Startfällan stänger kl. 11.00. Starttiden räknas från det man passerar startmattan.

**Startgrupp 5.** Alla deltagare 34 km loppet. Start kl. 12.15. Startfällan stänger kl. 12.00. Starttiden räknas från det man passerar startmattan.

## **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.

Under loppet så gäller nolltolerans mot nedskräpning. Muggar och förpackningar från gel, liquid eller bars skall tas med hem eller slängas i våra skräpzoner.

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.

### **Swix Uddevalla MTB Ungdoms, barn lopp**

Barn: start egen bana, vid tältet, start kl 09:30

Ungdom: start vid startgrind, start kl 09:30

### **Sjukvård**

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

Vid akut behov ring: 112

Vid behov av hjälp ring: 0793-010072

### **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 ambulerande reparatörer längs banan.

### **Bryta loppet**

Tvingas du bryta loppet meddela detta vid närmaste vätskedepå eller uppsamlingsplats.

Ring: 0793-010072. för ev. transport i retur till målområdet. Platserna finns utmärkta på den stora kartan i tältet.

### **Tidsbegränsning**

Sista passage vid vätskedepå Svenskholmen är kl 15:20. Vid extremväder har vi rätten att justera tiden. Deltagare som inte passerat vi den tiden erbjuds transport tillbaks till målområdet.

### **Kontakt**

Sjukvård: 0706-676959

0704-156513

Informationscentral: 0793-010072

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.

Vill du att dina vänner skall få uppdateringar under loppet. Gå in i startlistan och markera

