

Tävlingsinfo FÄBODALOPPET Terränglöpning & MTB 2016

Tävlingskansli & Tävlingsmaterial:

Efteranmälning görs och tävlingsmaterial fås från tävlingskansliet, följ skyltningen. Inga dubb-, spik- eller cykelskor inomhus.

Tävlandet sker på **egen risk**, allmänna trafikregler bör följas, alla trafikvaktors order måste följas!

Tidtagning & tävlingsnummer

Tidtagningen sker med Chip. Chippet är fäst på din tävlingsnummer. Returnera tävlingsnummern efter målgång, detta för att inte störa tidtagningen.

MTB: Fäst chipet på styret!

Tävlingsnummern bör bäras fullt synligt under hela tävlingen, den får INTE vikas!

Start och Mål:

Starten sker gemensamt vid Pörkenäs lägergård. Starten filmas och tjuvstartande diskvalificeras.

Då du kommer i mål, håll den ordning som du kommer i. Målgång och varvning enligt skyltningen.

MTB:

MASTERSTART med föråkare, fri hastighet först ute på Pörkenäs-Nabbavägen. Första varvet läng nabbavägen, andra varvet ner på stigen förbi svedja vindskydd, följ banmarkeringarna.

Hjälmanvändning obligatoriskt. Allmänna trafikregler måste följas på banan.

Banan:

Banan går längs stigar och vägar i en lätt kuperad terräng. Banan korsar en större väg (Pörkenäsvägen), även om det finns trafikvakter bör man ta det försiktigt! Banans längd är 8km eller 15km beroende av vilken

sträcka du deltar i. Banan är märkt ut i terrängen med GRÖNA (8km) och BLÅ (15km) pappersband, samt med skyltar vid korsningar och svängar. Observera att 8km & 15km banan i ett skede går emot varandra, håll HÖGER sida om någon kommer emot!

Banan är ställvis smal, det finns stubbar och stenar, iaktta försiktighet. Om någon skadar sig är man skyldig att hjälpa till.

Vätska:

Terränglöpning: Vätskekontroller finns vid Långsjövägen (ca 4km för 15km och 5,4km på 8km) och vid Storsand (denna kontroll passeras två gånger vid ca 8km & ca 11km). Vid vätskekontrollerna serveras sportdryck (Dexal apelsin) samt vatten. Släng din mugg i skräpkorgen vid kontrollen. Om du har egen Energy gel eller dricksflaskor med, släng dem **INTE** i terrängen. Det finns "skräpområden" som sträcker sig ca 50m före och efter vätskekontrollerna. Dessa städas efter tävlingen, var mån om vår natur och skräpa **INTE** ner. **MTB tävlingen har vätskekontroll endast vid varvningen (15km)**

Dusch och omklädning:

Dusch och omklädning finns vid Pörkenäs lägergård, följ skyltning.

Prisutdelningen:

Priserna delas ut åt de främsta i varje klass då resultaten blivit färdiga, följ speakerns anvisningar.

Parkering:

Ute vid Pörkenäs finns begränsat med parkeringsplatser, parkera endast på anvisad plats. Samåk gärna eller kom med cykel!

Vägen till lägergården är tävlingsbana och RÄDDNINGSVÄG, längs den är parkering absolut förbjuden!

Välkomna med och LYCKA TILL!

Kilpailuinfo FÄBODALOPPET Maastajuoksu & MTB 2016

Kilpailukanslia & Kilpailumateriaalit:

Jälki-ilmoittautuminen tapahtuu ja kilpailumateriaalit saat kilpailukansliasta, katso opasteet. Ei pyöräily-, piikkari- tai nastakengillä sisätiloihin.

Kilpaileminen tapahtuu **omalla vastuulla**, yleisiä liikennesääntöjä on noudatettava, ja kaikkien liikenneohjaajien ohjeita on noudatettava!

Ajanotto ja kilpailunumero:

Ajanotto tapahtuu Chip tunnistimella, chippi on kiinnitetty kilpailunumeroon. Palauta kilpailunumerosi maliintulon jälkeen, ettei sähköinen ajanotto häiriinny

MTB: kiinnitä chippi ohjaustangolle!

Lähtö ja Maali:

Lähtö tapahtuu yhteislähdöllä Pörkenäsin leirintäkeskuksella, lähtö kuvataan ja vilppilähteneet hylätään.

Kun tulet maaliin, pidä oma sijoituksesi. Maaliin ja kierroksille pääset opasteiden mukaisesti.

MTB:

MASTERSTART esipyörällä, vapaa nopeus vasta Pörkenäs-Nabbantiellä. Ensimmäinen kierros, nabban tietä pitkin, toisella kierroksella polkua pitkin, seuraa viittoja.

Kypäränkäyttö pakollinen. Yleisiä liikennesääntöjä noudatettava radalla

Rata:

Rata kulkee polkuja ja teitä pitkin, maasto on tasainen. Rata ylittää yhden isomman tien (Pörkenäsintie), vaikka tienylityksillä on liikennevalvoja, on noudatettava varovaisuutta! Radan pituus on 8 tai 15 km riippuen mille osuudelle osallistut. Rata on

merkattu maastoon VIHREILLÄ (8km) Tai SINISILLÄ (15km) paperisiimoilla, sekä myös opastein risteyksissä ja mutkissa. Huomioi että radat kulkevat osittain eri suuntiin! Pysy radan oikealla puolella, jos joku tulee vastaan!

Rata on osittain kapea, kantoja ja kiviä löytyy radan varrelta. Noudata varovaisuutta, jos joku loukkaantuu, olet velvollinen auttamaan.

Juomapisteet:

Maastajuoksu: Juomapisteitä löytyy noin 4km kohdalla (15km) ja 5,4km kohdalla (8km) Långsjöntiellä ja 8 & 11km kohdalla (15km) Isohiekka, tämä piste ohitetaan kahteen kertaan. Juomapisteillä on tarjolla urheilujuomaa (Dexal Appelsiini) ja vettä, heitä tyhjä mukisi roskikseen pisteillä. Jos sinulla on energiageeli tai juomapullo mukana, **ÄLÄ** heitä niitä maastoon, juomapisteiden yhteydessä on "Roska alue" juomapisteistä 50 molempiin suuntiin. Alueet siivotaan kilpailun jälkeen, **ÄLÄ** roskaa ota luonto huomioon!
MTB:llä juomapiste ainoastaan kierrokselle mentäessä (15km kohdalla)

Suihku ja pukeutumistilat:

Suihku ja pukeutumistilat löytyvät Pörkenäsin leirikeskuksesta, seuraa opasteita.

Palkintojen jako:

Palkinnot jaetaan sarjojen parhaille tulosten valmistuttua, seuraa kuuluttajan ohjeita.

Pysäköinti:

Pörkenäsillä on rajoitettu määrä pysäköintipaikkoja, pysäköi ainoastaan osoitetuille paikoille. Saavu kimpakyydillä tai pyöräillen!

Leirikeskukseen johtava tie on osa kilpailurataa ja PELASTUSTIE, pysäköinti tien varteen kielletty!

Tervetuloa, ja onnea matkaan!