



King of Rocklunda 2015

Arrangemanget för dig som vill bli "King eller Queen of Rocklunda".

Utmaningen för dig som vill ta reda på hur tuff du är genom att under max 10 timmars tid cykla, springa eller gå i Rocklundaskogens MTB bana.

För dig som vill vara med om en tokig ide och samtidigt göra en god gärning genom att skänka 100kr till Barncancerfonden.

Vem vinner:

Reglerna är enkla. Den man eller kvinna som cyklar, går eller springer flest antal varv i Rocklundas MTB spår mellan kl 10.00 och 20.00 lördagen den 10/10 vinner och kan titulera sig "King eller Queen of Rocklunda".

Klasser:

Herrar 12-99år

Damer 12-99år

Regler:

Ordinarie MTB spår måste följas men alternativa så kallade "B-spår" finns vid svårare partier.

Start/Varvning och målgång sköter man själv genom avprickning på varvningsprotokoll som finns vid varvningen.

Varvningsprotokollet måste uppdateras efter varje varv.

Man får starta och gå i mål när som helst mellan kl 10.00-20.00

I målområdet är det tillåtet att stanna och vila hur länge som helst. Det är även tillåtet att lämna tävlingsområdet för att senare komma tillbaka och fortsätta tävlingen.

Att kombinera cykla, gå och springa är tillåtet.

Vid haveri/skada som kräver att man måste besöka teknisk zon måste banan följas tills det att man når teknisk zon. I annat fall räknas 1 varv bort från resultatet.

Langning och teknisk hjälp endast i start och målområde.

Den tävlande som bryter mot reglerna, fuskar eller på annat sätt betar sig osportsligt utesluts från tävlingen.

Deltagande sker på egen risk.

Start och mål:

Start och mål är på grusplanen längst söderut mot E-18 (GPS koordinater och karta)

Här finns det möjlighet att parkera ett begränsat antal bilar för förvaring av saker.

Övrig parkering kan ske på parkeringen vid IFKs vallabod. (Karta)

Banan:

Ordinarie MTB bana i södra Rocklundaskogen som är ca 5,5 km långt.

Banan får anses som teknisk och svår. Någon annan cykeltyp än MTB eller möjligtvis CX rekommenderas inte.

Det finns alternativa enklare spår på 3 platser utefter banan (B-Spår). Dessa finns vid SM-Dropet, Ahlbäcks Drop samt Åsen.

Sjukvård:

Förbandslåda finns i målområdet.

Toalett:

Finns i ABB Arena Nord (Karta)

Dusch:

Finns inte

Teknisk zon:

Hela start och målområdet ses som teknisk zon.

Vätskekontroll:

Vatten i dunk för påfyllning finns vid varvningen.

Kontrollen är obemannad.

När:

Lördagen den 10/10 med start kl 10,00.

Senaste målgång är kl 20,00.

Information och genomgång av regler kl 9,45

Priser:

Sportson har skänkt fina priser till bäste dam och herr.

Anmälningsgåva:

100 kr som oavkortat går till Barncancerfonden eller gratis om man har något emot Barncancerfonden.

Anmälningsgåvan betalas på plats eller sätts in på Barncancerfondens konto innan start genom nedanstående länk.

Länk till insamlingen Barncancerfonden: <http://www.barncancerfonden.se/1309369303/#>

Bra att veta:

Det här är ett enkelt arrangemang. Arrangemanget håller inte vedertagen hög nivå beträffande banmarkering, funktionärer eller annan service.

Inga funktionärer finns utefter banan och ingen förtäring finns att köpa.

Det kommer att vara mörkt innan sista målgång. Lampa rekommenderas.

Under kvällen kommer en grill att tändas där man kan värma sig eller grilla något medhavd.

Anmälan:

Genom e-post till Mats Viklund "matsviklund@yahoo.com" eller anmälan på plats.

