



2016-10-29

KING OF ROCKLUNDA

Vilka blir "King och Queen of Rocklunda" 2016?

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

Evenemanget 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 och kvinna som cyklar, går eller springer flest antal varv i Rocklundas MTB spår mellan kl 10.00 och 20.00 lördagen den 29/10 vinner och kan titulera sig "King eller Queen of Rocklunda"

Tävlingsklasser

Löpning / Herrar 10-99år
Löpning / Damer 10-99år
Cykel / Herrar 10-99år
Cykel / Damer 10-99år

Banan

Ordinarie MTB bana i södra Rocklundaskogen som är ca 5,5 km långt
Banan får anses vara jobbig och teknisk

När

Lördagen den 29 Oktober med start tidigast kl 10.00 och avslut senast kl 20.00

ANMÄLNINGSGÅVA

100 kr som oavkortat går till Barncancerfonden

ANMÄLAN

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

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 av den tävlande efter varje varv genom att skriva klockslag då varvningen utfördes.

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. (se 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 4 platser utefter banan (B-Spår). Dessa finns vid SM-Dropet, Hägglundarn, 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.

Prisutdelning

Vi tävlar om titeln, äran och lyckan över att hjälp forskningen med det bidrag vi ger
Vinnarna utses kl 20,00 samt presenteras på Västerås Cykelklubbs hemsida
Eventuellt skänkta priser kommer att lottas ut där alla som fullföljt minst ett varv deltar

Anmälningsgåva

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

Anmälningsgåvan betalas på plats kontant eller med Swish.
Insamlingen till Barncancerfondens konto kan man se på nedanstående länk.
<http://www.barncancerfonden.se/1309369303/#>

Grill

Under eftermiddag - kvällen kommer en grill att tändas
Här kan det vara mysigt att fälla upp sin campingstol och ta fram den lilla filten för att värma sig eller grilla något medhavd.
Pass upp bara så att inte dina motståndare smiter förbi med du har det som mysigast

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.
Senaste informationen kan man hitta på Facebook genom länken <https://www.facebook.com/events/1690110674650035/>

Information och genomgång av regler kl 9,45

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

