



2019-10-05

KING OF ROCKLUNDA

Vilka blir "King och Queen of Rocklunda" 2019?

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 9.00 och 19.00 lördagen den 5/10 vinner och kan titulera sig "King eller Queen of Rocklunda"

I det fall flera deltagare har lika många antal varv, vinner den deltagare som slutfört sist sista varvet tidigast

Tävlingsklasser

Löpning / Herrar
Löpning / Damer
Löpning / 2-manna lag
Cykel / Herrar
Cykel / Damer
Cykel / 2-manna lag

Banan

Ordinarie MTB bana i södra Rocklundaskogen följs men är något avkortat längst i norr. Banan är ca 4,1 km långt

När

Lördagen den 5 Oktober med start tidigast kl 9.00 och avslut senast kl 19.00

ANMÄLNINGSGÅVA

100 kr som oavkortat går till Barncancerfonden

ANMÄLAN

Genom e-post till "kingofrocklunda@yahoo.com" eller anmälan på plats

Regler

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

Start/varvning och målgång sköter man själv genom inskrivning av klockslag för varvning/målgång på varvningsprotokoll som finns vid varvningen.

Varvningsprotokollet måste uppdateras av den tävlande efter varje genomfört varv.

Man får starta och gå i mål när som helst mellan kl 9.00-19.00

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. Man deltar då i klassen "Cykel".

I klasserna "Löpning/Cykel 2-manna lag" är det endast tillåtet att ha en lagdeltagare år gången på banan.

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.

Den tävlande som bryter mot reglerna, fuskar eller på annat sätt betar sig osportsligt (vilket naturligtvis ingen gör) bör dra sig ur 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)

Tävlingsbana

Den ordinarie MTB bana i södra Rocklundaskogen följs men är avkortad längs norrut. Banan är ca 4,1 km lång.

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 och Dusch

Toalett finns i ABB Arena Nord (se karta) men tyvärr ingen duschmöjlighet

Teknisk zon

Hela start och målområdet ses som teknisk zon.

Vätskekontroll

Vatten i dunk för påfyllning av vattenflaska finns vid varvningen. Kontrollen är obemannad.

Prisutdelning

Vi tävlar om titeln, äran och lyckan över att hjälp forskningen med det bidrag vi ger
Vår trogne sponsor Sportson har skänkt presentkort. Dessa kommer att lottas ut bland alla som fullföljt minst ett varv.
Vilka vinnarna är presenteras på Västerås Cykelklubbs hemsida under fliken "Våra lopp" "King Of Rocklunda"
<http://vasterasck.se/vara-lopp/king-of-rocklunda-2/>

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.
<https://www.barncancerfonden.se/king-of-rocklunda/>

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.
Men pass upp så att inte dina motståndare smiter förbi medans 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. Målet är insamlingen samt att ge alla deltagare en utmaning oavsett ambition och kunskapsnivå.

Inga funktionärer finns utefter banan och ingen förtäring finns att köpa.
Senaste informationen kan man hitta på Västerås Cykelklubbs hemsida genom länken
"King Of Rocklunda" <http://vasterasck.se/vara-lopp/king-of-rocklunda-2/> "

Det kan komma att vara mörkt innan sista målgång. Lampa rekommenderas.

