

simply the



bockstensturen.nu

# PM BOCKSTENSTUREN

## 100 km, 75km, 50 km och 30 km

Alla deltagare skall ta del av och följa anvisningarna i detta PM. Detta PM anslås endast på vår hemsida ([www.bockstensturen.nu](http://www.bockstensturen.nu)) och på resultattavlan vid Sekretariatet.

Allt deltagande sker på egen risk. Cyklist i Tävlingsklass ansvarar själv för att ha giltig licens. Information och regler gäller samtliga distanser.

<b>Start</b>	Lördagen den 31 augusti vid Varbergs fästning. 09:20 Lilla BST 10:00 BST50 Tävlings Ungdom & Motion 10:30 BST30 Tävlings Ungdom & Motion 11:00 BST100 Tävlings/Motion & BST75 Tävlingsklass 11:30 BST75 Motion Var noga med att ställa er i rätt startfälla. Startfällorna öppnar en timme innan start!
<b>Vägvisning</b>	Följ trafikskyltar HAMN/FÄRJA för att nå Varbergs fästning och tävlingscentrum (TS) i Societetsparken. Parkeringsplats och parkeringshus finns i närområdet. Följ skylt Evenemangsparkering för extra parkering (Kurtinen IP).
<b>Omklädning</b>	Omklädningsrum och dusch finns på Simstadion. Omklädningsrummen är öppna mellan 08:00 – 19:00. Simstadion ligger mittemot Startfällorna. Extra omklädningsrum: Varbergs Idrottshall (se kartan) öppen 12:00–19:00
<b>Startkuvert</b>	Startkuvert hämtas ut i sekretariatet som ligger i Societetshuset i Societetsparken. Startkuvert kan hämtas på fredagen 18:00 – 21:00 eller på lördagen 08.00 – 09:45. Du hämtar ut ditt kuvert genom att uppge startnummer som anslås utanför Sekretariatet. Startnumret finner du även i vår app
<b>Tidtagningsschip</b>	Tidtagning sker med Chip. <b>Chipet sitter på din cykelskylt.</b> Det är viktigt att du har chip och nummerlapp med dig hela vägen till mål.
<b>Efteranmälan</b>	Efteranmälan tas emot under fredagen klockan 18:00 – 21:00 och på lördagen klockan 08:00 – 09:30. Efteranmälan görs i sekretariatet i Societetsparken. <b>Vi tar inte kort</b> , men det går att använda Swish på nummer 123 593 55 98 alternativt kontant på plats. <b>Lilla BST!</b> Anmälan på hemsidan senast söndag 25/8 eller vid Simstadion från lördag kl 08:00-09:00. Kostnad 50kr betalas med swish.
<b>Startnummer</b>	Startlistor finns uppsatta vid sekretariatet. Startnumret återfinns också på adresslappen på kuvertet. <b>OBS!</b> Kontrollera att startnumret är detsamma på rygg- och cykelskylt. Skriv gärna namn och telefonnummer till någon vi kan kontakta vid en eventuell olycka på baksidan av ryggskylten.

<b>Seedning</b> <small>Ver 2019.4</small>	Seedning sker enligt Långloppscupens regler. Tilldelad fälla finns angivet i startlistan samt på rygg- och cykelskylt. Läs mer om seedningsregler under rubriken <i>Seedningsregler på <a href="http://www.langloppscupen.se">www.langloppscupen.se</a></i> . Observera att seedning endast gäller för tävlingsklasser. Herrar utan resultat i Långloppscupen kan i solklara fall få subjektiv seedning ifrån respektive lopps arrangör genom att ange detta i anmälan vid anmälningstillfället, men <b>inte</b> på plats på tävlingsdagen.																																		
<b>Insläpp i fällor</b>	Fällorna öppnas 60 minuter innan respektive start. Du skall vara i din fälla senast 15 minuter före start. Vilken fälla du ska stå i framgår av startlistan som finns i Sekretariatet samt på din nummerlapp.																																		
<b>Banmarkering</b>	Orange pilar på låga stolpar, plastband och markering på marken. Kom ihåg att Du själv ansvarar för att åka rätt. Vid de flesta vägkorsningar finns banvakter vars anvisningar skall följas. Kom dock ihåg att flaggvakterna finns där för din säkerhet, inte för att visa vägen. Längst bak i PM:et hittar du olika symboler som används utmed banan.																																		
<b>Maxtid på banan</b>	Sista passering vid Nackestugan (depå 3) är klockan 15.45, vid Korndal (depå 4) klockan 17.00 och vid VMTB Klubbstuga (depå 5) klockan 18.00.																																		
<b>Kommissarie/Jury</b>		<b>Namn</b>	<b>telefonnummer</b>																																
	Chefskommissarie	Kommer uppdateras																																	
	Kommissarie	Kommer uppdateras																																	
	Tävlingsledare	Emil Hedrén	0703-14 70 57																																
<b>Depåer</b>	<p><b>Alla depåer har vatten och Enervits energidryck. På de två sista depåerna finns även kaffe. Det finns bananer, bullar och annat gott att stoppa i sig. Depåerna finns efter följande distanser:</b></p> <table border="1" data-bbox="509 1024 1305 1188"> <thead> <tr> <th></th> <th>Depå1</th> <th>Depå2</th> <th>Depå3</th> <th>Depå4</th> <th>Depå5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>BST 100 km</td> <td>28 km</td> <td>45 km</td> <td>65 km</td> <td>78 km</td> <td>93 km</td> </tr> <tr> <td>BST 75 km</td> <td>28 km</td> <td>40 km</td> <td></td> <td>53 km</td> <td>68 km</td> </tr> <tr> <td>BST 50 km</td> <td>20 km</td> <td>--</td> <td>--</td> <td>31 km</td> <td>43 km</td> </tr> <tr> <td>BST 30 km</td> <td>--</td> <td>--</td> <td>--</td> <td>--</td> <td>23 km</td> </tr> </tbody> </table>						Depå1	Depå2	Depå3	Depå4	Depå5	BST 100 km	28 km	45 km	65 km	78 km	93 km	BST 75 km	28 km	40 km		53 km	68 km	BST 50 km	20 km	--	--	31 km	43 km	BST 30 km	--	--	--	--	23 km
	Depå1	Depå2	Depå3	Depå4	Depå5																														
BST 100 km	28 km	45 km	65 km	78 km	93 km																														
BST 75 km	28 km	40 km		53 km	68 km																														
BST 50 km	20 km	--	--	31 km	43 km																														
BST 30 km	--	--	--	--	23 km																														
<b>Bandelningar</b>	<p><b>Uppmärksamma Bandelningarna!</b>  BST75 efter 32 km och efter 50 km (utförsbacke)  BST50 efter 18 km  BST30 efter 6 km och 12 km</p>																																		
<b>Måltid</b>	Varm pastamåltid serveras i mattältet efter målgång. Din nummerlapp är din matbiljett. Finns både gluten och laktosfritt alternativ.																																		
<b>Langning</b>	Fri langning av dryck, föda och glasögon. <b>OBS!</b> Det är förbjudet att med MC följa cyklisterna på banan. Langning få inte ske inom depåområdet. Se karta för lämpliga langningsplatser.																																		
<b>Teknisk zon</b>	Det finns tekniska zoner utmärkta i anslutning till varje depå. Här får du innan loppet lägga ut verktyg och komponenter till din cykel. Reservdelar och verktyg för reparationer måste hållas inom zonen. Tillåten teknisk assistans innebär byte eller reparation av del på cykel undantaget ramen. Byte av cykel är inte tillåtet och cyklisten måste korsa mållinjen med samma cykelnummerskylt han/hon hade vid start. Reparationer och utbyte av delar får utföras av den tävlande, hans lagkamrat eller lagets/föreningens mekaniker eller arrangörens neutrala mekaniker.																																		

<b>Regler och förhållningssätt</b>	Svenska Cykelförbundets tävlingsregler TR 1, TR 4 och TR 12 samt vanliga trafikregler gäller under hela arrangemanget. Allt deltagande sker på egen risk. All nedskräpning i naturen är förbjuden enligt lag (upp till 1000kr i böter). Skräp kan slängas vid depåerna. Skräpzonen.
<b>Licens</b>	Årslicens är obligatorisk i tävlingsklasserna. Engångslicens är giltigt i sportklasserna och kan köpas för 260 kr i sekretariatet. Det krävs ingen licens i motionsklasserna.
<b>Avbruten tävling</b>	Vi hoppas naturligtvis att alla kommer att genomföra loppet. Om oturen ändå är framme måste du se till att bli <b>avregistrerad</b> vid mål. Du behöver inte lämna in ditt chip.
<b>Transport vid avbruten tävling</b>	Tvingas du bryta kan du ta dig till någon av depåerna och meddela att du behöver transport. Snabbast är dock att själv cykla någon av de större vägarna tillbaka till Varberg. Telefonnummer till brytbil är 0761-257713.
<b>Sjukvård</b>	Utmed banan finns Rödakorsetgrupper och mc-ordonnanser. Tävlingsläkare finns vid start och mål. Vid akutfall larma SOS annars nås säkerhetsansvarig Emil Abrahamsson på nummer 070-3372210 och rödakorset på 0709-134772.
<b>Massage</b>	Gratis massage finns att få i målområdet mellan 12:30 – 17:30. Massörerna tar hand om så många de hinner under denna period (ca 10-15 min per person). Det finns alltså ingen garanti att du får massage även om du har ställt dig i kö före 17.30.
<b>Spurtpriser</b>	Ett spurtpris vid 44,5 km (Åkulla) och ett spurtpris vid 65 km (depå 3) till den första Dam Elit och Herr Elit som också går i mål.
<b>Prisutdelning</b>	Prisutdelning sker i Societetsparken med start klockan 16.00. För ungdomar 14.30. Prisutdelning sker endast för tävlingsklasser.
<b>Priser</b>	Medaljer delas ut till alla som fullföljer BST75, BST50 och BST30. För de som fullföljer BST 100 km får de första 100 guld och nästföljande 200 får silver och resterande får bronsmedaljer.
<b>Cykeltvätt</b>	Möjlighet att tvätta cykeln finns vid södra fästningshörnan.
<b>Resultat</b>	Preliminära resultat anslås fortlöpande under dagen på informationstavlan i målområdet. Preliminära resultat kommer även att uppdateras på vår hemsida <a href="http://www.bockstensturen.nu">www.bockstensturen.nu</a> kontinuerligt samt i vår app (Mika Timing)  Slutresultaten läggs snarast efter loppet ut på <a href="http://www.bockstensturen.nu">www.bockstensturen.nu</a> och på <a href="http://www.langloppscupen.com">www.langloppscupen.com</a> .
<b>Kvarglömt</b>	Skicka e-post till <a href="mailto:info@bockstensturen.nu">info@bockstensturen.nu</a> .

## Startfällor i Långloppscupen 2018

- **Fålla 1-4 Herrar i tävlingsklass**

I tävlingsklasserna delas startfältet upp i fyra fällor. Inför första deltävlingen tilldelas alla cyklister ett fällnummer baserat på föregående års prestation i Långloppscupen. Herrarna fördelas över fålla 1-4 oavsett klass. Cyklister i herrklasserna kan vid varje deltävling förbättra sitt fällnummer, detta bättre fällnummer gäller året ut.

Aktuella fällnummer för samtliga finns på Långloppscupens resultatsajt. Där finns även detaljerad information om hur fällnumren beräknas.

Herrar utan resultat i Långloppscupen (innevarande år samt året innan) hamnar per automatik i fålla 4. Cyklist som inte har resultat i Långloppscupen kan få subjektiv seedning ifrån respektive lopps arrangör. Begäran görs på e-post [info@bockstensturen.nu](mailto:info@bockstensturen.nu) senast söndag den 25/8.

- **Damer i tävlingsklass**

I tävlingsklasserna delas startfältet upp i fyra fällor, varav damerna använder tre. Inför start tilldelas Långloppscupen alla cyklister ett fällnummer baserat på föregående års prestation. Damerna fördelas över fålla 1-3 oavsett klass enligt följande:

**Fålla 1:** Damer Elit placering 1-10 i Långloppscupen

**Fålla 2:** Damer Elit placering 11 och uppåt i Långloppscupen

**Fålla 3:** Samtliga i övriga damklasser

Cyklister i Dam Elit kan vid varje deltävling förbättra sitt fällnummer, detta bättre fällnummer gäller året ut.

Aktuella fällnummer för samtliga finns på Långloppscupens resultatsajt. Där finns även detaljerad information om hur fällnumren beräknas.

Damer utan resultat i Långloppscupen (innevarande år samt året innan) hamnar per automatik i fålla 2 (Damer Elit) respektive fålla 3 (Övriga damklasser). Dam Elit kan få subjektiv seedning ifrån respektive lopps arrangör. Anledningen till att vi för nuvarande kör en enklare seedningsmetod för damklasserna är att damklasserna ännu är signifikant mindre än herrklasserna, och vi vill hålla ihop dem genom att utnyttja ett mindre antal fällor.

- **Fålla 5: Herrar och damer i motionsklass**






- **Fålla BST50: Ungdom i tävlingsklass BST50 först efter det motion**

- **Fålla BST30: Ungdom i tävlingsklass BST30 först efter det motion**

- **Fålla BST75: Motion**

**OBS! Var i fällan i god tid om du vill ha en framskjuten startposition som motionär.**

## Banmarkeringar

Symbol	Förklaring
	Rakt fram
	Sväng höger
	Sväng vänster
	Fara
	Bro eller smal passage
<b>Allmän väg</b>	Utfart på allmän väg

Banmarkeringens pilar är så kallade Enduropilar.

