

simply the



bockstensturen.nu

LÅNGLOPPSCUPEN

MOUNTAINBIKE CHALLENGE

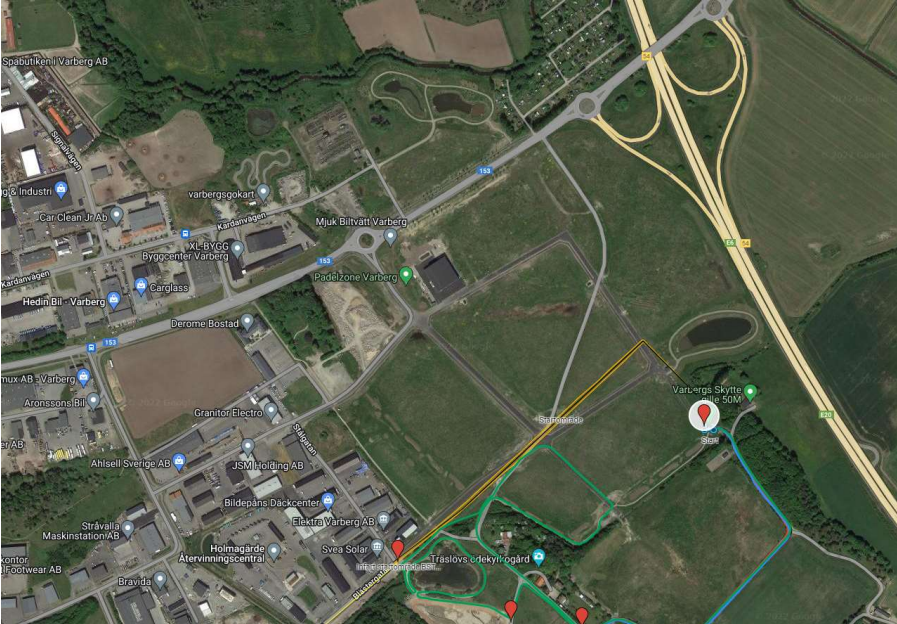


INBJUDAN/PM BOCKSTENSTUREN

100 km, 75 km, 50 km och 25 km

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

Allt deltagande sker på egen risk.


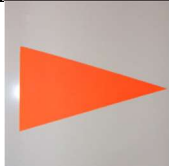
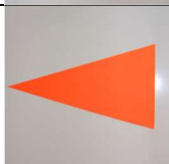


Start	<p>Lördagen den 27 augusti vid Holmagärde industriområde. Ligger nära centrumavfarten till Varberg. Markerad cykelväg finns från Tävlingscentrum Societetsparken till startområde.</p>  <p>9.30 BST25 Motion 10.00 BST50 Motion 10.30 BST100 Tävlings Damer 11.00 BST100 Tävlings Herrar/Motion 12.30 BST75 Motion</p> <p>OBS! All registrering och utlämning av startkuvert sker i societetsparken! Var noga med att ställa er i rätt startfälla. Startfällorna öppnar 30 minuter innan start.</p>
Vägvisning	<p>Följ trafikskyltar HAMN för att nå Varbergs fästning och tävlingscentrum (TS) i Societetsparken. Parkeringsplats och parkeringshus finns i närområdet. Följ skylt Evenemangsparkering för extra parkering (Kurtinen IP).</p>

Omlädnig	<p>I simstadion vid Södra Fästningshörnan finns tillgång till omlädnig och dusch med har du möjlighet att klä om och duscha på annan plats rekommenderas detta.</p>
Startkuvert	<p>Startkuvert hämtas ut i mattäppet i Societetsparken. Startkuvert kan hämtas på fredagen 17.00 – 21.00 eller på BST-dagen 07.00 – 10.45. Du hämtar ut ditt kuvert genom att uppge startnummer som anslås utanför Sekretariatet.</p> <p style="text-align: center;">Utlämnig startkuvert</p>
Tidtagningsschip	<p>Tidtagning sker med Chip. Chipet sitter på din cykelskylt. Det är viktigt att du har chip och nummerlapp med dig hela vägen till mål.</p>
Anmälan/ Efteranmälan	<p>Anmälan kan göras via bockstensturen.nu fram till och med Lördag 20/8. Därefter öppnar den digital efteranmälan Söndag den 21/8 och är öppen fram till fredag 26 augusti klockan 12.00. Efteranmälan debiteras med 200 kr för manuell administration med packning, registrering samt tillhandahållande av extra chip. Efteranmälan på plats tas emot under fredagen från klockan 18:00-21:00 samt på lördagen klockan 07:30–09:30. Avgift för manuell efteranmälan 250 kr.</p>

	Efteranmälan görs i sekretariatet i Societetsparken. Vi tar inte kort, men det går att använda Swish på nummer 123 593 55 98 alternativt kontant på plats. Observera att personliga nummerskyltar med namn inte kan tryckas vid efteranmälan.																														
Lilla BST	Lilla BST för alla barn upp t o m 10 år. All anmälan på plats vid Simstadion mellan 07.30 och 09.00. Start 09.30. Kostnad 50kr betalas med swish.																														
Startnummer	Startlistor finns uppsatta vid sekretariatet. Startnumret återfinns också på adressslappen på kuvertet. OBS! Kontrollera att startnumret är detsamma på rygg- och cykelskylt. Skriv gärna namn och telefonnummer på baksidan av ryggskylten till någon vi kan kontakta vid en eventuell olycka.																														
Seedning	Seedning sker enligt Långloppscupens regler. Tilldelad fålla finns angivet i startlistan samt på rygg- och cykelskylt. Läs mer om seedningsregler under rubriken Seedningsregler på www.langloppscupen.se . Observera att seedning endast gäller för tävlingsklasser.																														
Insläpp i fållor	Fållorna öppnas 30 minuter innan respektive start. Observera att startområde är vid Holmagärde industriområde. Se ovan. OBS! All registrering och utlämnande av startkuvert sker på TC, i societetsparken.																														
Banmarkering	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 flaggvakter 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. Tänk också på att gällande trafikregler skall efterlevas.																														
Maxtid på banan	Sista passering vid Nackestugan (depå 3) är klockan 16:00, vid Korndal (depå 4) klockan 17:00 och vid VMTB Klubbstuga (depå 5) klockan 18:00.																														
Kommissarie/Jury Tävlingsledare	Christer Johansson tel 0736-353340, Mikael Gunnarsson och Per Wolde. Emil Hedrén. 0703-147057																														
Depåer	Alla depåer har vatten och sportdryck. På de två sista depåerna finns även kaffe Det finns bananer och annat gott. Depåerna finns efter följande distanser: <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Depå 1</th> <th>Depå 2</th> <th>Depå 3</th> <th>Depå 4</th> <th>Depå 5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>BST100</td> <td>22 km</td> <td>42 km</td> <td>63 km</td> <td>76 km</td> <td>92 km</td> </tr> <tr> <td>BST75</td> <td>22 km</td> <td>-</td> <td>42 km</td> <td>51 km</td> <td>67 km</td> </tr> <tr> <td>BST50</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>26 km</td> <td>42 km</td> </tr> <tr> <td>BST25</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>17 km</td> </tr> </tbody> </table>		Depå 1	Depå 2	Depå 3	Depå 4	Depå 5	BST100	22 km	42 km	63 km	76 km	92 km	BST75	22 km	-	42 km	51 km	67 km	BST50	-	-	-	26 km	42 km	BST25	-	-	-	-	17 km
	Depå 1	Depå 2	Depå 3	Depå 4	Depå 5																										
BST100	22 km	42 km	63 km	76 km	92 km																										
BST75	22 km	-	42 km	51 km	67 km																										
BST50	-	-	-	26 km	42 km																										
BST25	-	-	-	-	17 km																										
Bandelningar	Uppmärksamma Bandelningarna! BST75 efter 22 km och efter 46 km BST50 efter 12 km BST25 efter 1 km och efter 3km																														
Langning	Fri langning. Observera att det är förbjudet att med MC följa cyklisterna på banan. Langning får inte ske inom depåområdet.																														

Teknisk zon	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.
Regler och förhållningssätt	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. Skräpzon.
Licens	Du kan lösa engångslicens för att köra sportklassen i BST 100. Observera att du behöver årslicens för alla tävlingsklasser, inklusive veteranklasser. Engångslicens tecknas via Cardskipper och svenska cykelförbundet. Se information på https://scf.se/forbundet/tavlingsverksamhet/arrangera-tavling/engangslicenser/ Observera att du inte kan lösa engångslicens via VMTB och sekretariatet. Motionsförsäkring ingår i startavgiften även om du har annan licens.
Avbruten tävling	Vi hoppas naturligtvis att alla kommer att genomföra loppet. Om oturen ändå är framme måste du se till att bli avregistrerad vid mål. Du behöver inte lämna in ditt chip. Kontakta sekretariatet på plats, via mail info@bockstensturen.nu eller via telefon 0703-103466.
Transport vid avbruten tävling	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.
Sjukvård	Utmed banan finns Rödakorsetgrupper och mc-ordonnanser. Vid akutfall larma SOS 112 annars nås säkerhetsansvarig Emil Abrahamsson på nummer 0703-372210 och rödakorset på 0768-034 925
Matservering	Efter målgång serveras det mat till deltagare i samma tält som man hämtar nummerlappar.
Cykeltvätt	Möjlighet att tvätta cykeln finns vid södra fästningshörnan.
Kvarglömt	Skicka e-post till info@bockstensturen.nu .
Återbud och försäkring	Anmälan är bindande För dig som motionär rekommenderar vi Svenska Cykelförbundets nya motionsförsäkring, då är du försäkrad även när du tränar. https://scf.se/forbundet/tavlingsverksamhet/tavlingslicens-chip-och-forsakringar/svenska-cykelforbundets-motionsforsakring/ Några andra försäkringar på marknaden som bland annat kan ge startavgiften tillbaka är: Folksams Motionsloppsförsäkring https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/motionsloppsforsakring Startklar (Svedea) https://www.startklar.nu/

Banmarkeringar

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

Banmarkeringens pilar är så kallade Enduropilar som är ställda utefter banans sträckning.

