



LIDINGÖLOPPET MTB

Start-PM 23 Km

Här kan du läsa Start-PM och se en karta över vad som ligger var på LidingövalLEN samt ta reda på vad som gäller innan, under och efter loppet.

INFÖR LOPPET

Träning inför loppet

När ni tränar i spåret ser vi gärna att ni visar hänsyn till personer/djur i spåret. Använd ringklocka, sakta ner och följ trafikreglerna. Nu när snön är borta och vädret äntligen fint är vi många som delar på spår/gångstigar på Lidingö. Vi vill mer än gärna att vi visar upp ett glatt MTB-humör och anda, så hälsa därför väldigt gärna på de andra ni möter i spåret. [Läs om trivselregler i spåret på hemsidan »](#)

Utrustning & Tävlingsregler

Svenska Cykelförbundets tävlingsregler gäller under hela loppet. Utrustning som är krav från arrangörens sida är godkänd **cykelhjälm och ringklocka**. Ringklockan har vi med då vi kör i ett tätbefolkat område och vill helst slippa olyckor. Det är inte tillåtet att köra loppet med hörlurar/musik.

Allt deltagande sker på egen risk. Har du tävlingslicens vänder du dig till Svenska Cykelförbundet vid skada, detsamma gäller om du har löst endagslicens. Åker du i motionsklass är det egen olycksfallsförsäkring som gäller.

Cykel

I tävlingsklassen så är endast mountainbike i utformning enligt Svenska Cykelförbundet tillåtna, i motionsklassen så går det dock bra att ställa upp med en cykelcross eller annan cykel. Grova däck rekommenderas.

Miljö

Var rädd om din arena – naturen!

Tänk på att slänga ditt skräp på avsedd plats, i sopkärl. Har du kunnat bära med dig en full förpackning kan du bära en tom till nästa soptunna.

OBS! Vi har inga skräpzoner där det är ok att slänga skräp på backen. Skräp som slängs på marken blåser lätt in i skogen och hittas ej av våra funktionärer.

Efteranmälan

Det går att göra efteranmälan på vår hemsida fram till och med 4/5 och på LidingövalLEN vid nummerlappsutdelningen. Det går att betala med kort eller Swish. Vänligen notera att vi har tagit bort alternativet att betala med kontant.

Läs om **Miljöpristävlingen** längre ned.

INNAN LOPPET



Sekretariat

Sekretariatet befinner sig på LidingövalLEN i anslutning till målet.

Chip, nummerlapp och nummerskylt

Chip, nummerlapp samt nummerskylt hämtas ut i nummerlappsutdelningen, placeringen av nummerlappsutdelningen kan du se på kartan här över.

Nummerlapp för rygg

Fyll i de uppgifter som efterfrågas på baksidan av nummerlappen samt läs noga instruktionen för hur du fäster ditt chip på hjälmen. Fäst sedan nummerlappen synligt på ryggen. På nedre delen av nummerlappen finns två mindre perforerade delar med ditt startnummer. Dessa river du av för att använda vid den kostnadsfria väsk- eller värdesaksinlämningen och vid den kostnadsfria cykelparkeringen.

Nummerskylt

Fästs framtill på cykelns styre.

Chip

Fästs enligt anvisning på en ren torr hjälm. Chipet är ett engångschip och behöver ej lämnas tillbaka. Nummerlappar får ej avlägsnas från cykel/rygg under loppet. Gammalt chip måste plockas bort innan nytt chip sätts på.

Nummerlappsutdelningen finns på LidingövalLEN och är öppen fredag den 3:e maj kl. 14:00-18:00 och lördag den 5:e maj kl. 07:00-starttid.

Ändringar

Alla ändringar måste ske innan den 3/5

Väska, överdragskläder och värdesaker

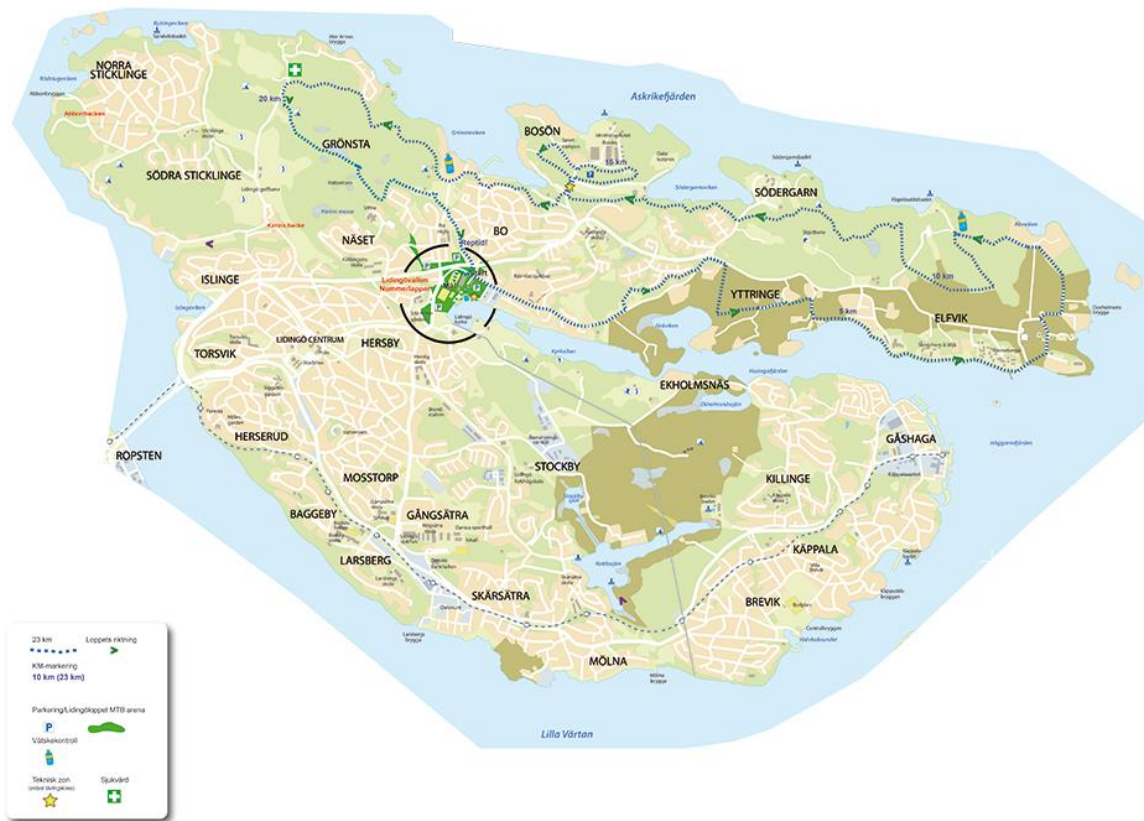
Väska/överdragskläder kan lämnas på hockeyrinken på LidingövalLEN innan start, de hämtas på samma plats. Värdesaker går att lämna in för förvaring i Informationstältet. Lapp finns att riva av på nummerlappen för att fästas på påsen för värdesaker/väska/överdrag. Inlämning är gratis. Vi tar ej emot datorer eller annan elektronik.

Startområde

Start sker vid LidingövalLEN i startgrupper om 250 cyklister med 5 minuters intervall. Du bör vara inne i startområdet senast 15 min före start.

UNDER LOPPET

Banan



Klicka på kartan för större och mer detaljerad karta

Startplats och Starttider

Start sker vid LidingövalLEN i startgrupper om 250 cyklister med 5 minuters intervall, första start sker klockan 08.40. Tävlingsklass är åldersindeldad, deltagare i tävlingsklass blir indelade i startfällan. Tävling Juniorklass startar genom masterstart efter bil. Motionsklass har blandad åldersindelning och startar kl. 09.00.

Det är viktigt att starta i rätt tid för att få en korrekt sluttid. Vid missad starttid läggs 5 min / försenad start på sluttiden. Detta går ej att överklaga.

Startgrupp Klass Starttid:

1A Tävlingsklass 08.40

1 Motionsklass 09.00

Mellantider

Det är 3 mellantider i loppet.

Baninformation

Banan består av grus, asfalt, och stigar.

Långsammare cyklister ombeds att hålla sig till höger i spåret. Håll öronen öppna efter andra cyklisters rop om detta.

Banmarkering

Banan är markerad med orangea pilar. Dessa partier får absolut inte lämnas. Banan måste följas.

Vätskedepåer

Det finns 2 vätskekontroller med vatten, sportdryck (Enervit) m.m. Alla vätskestationer är på höger sida av spåret. Undantaget för detta är Rönnebergas egen vätskekontroll som är på vänster sida av spåret.

Langning

Det är fri langning längs hela banan, dock ej i direkt anslutning till tävlingens egna depåer.

Tekniska zoner - Tävlingsklass

Det finns 1 teknisk zon under Lidingöloppet MTB 23 km och den är placerad uppe vid Bosön. För mer exakt placering klicka [här](#). Tekniska zonen är markerad med en stjärna.

Cykelservice Lidingövallen - Bonne Mecanique

På Lidingövallen kommer det finnas möjlighet att få en lättare service innan och efter loppet utan kostnad av kunniga mekaniker från [Bonne Mecanique](#). Vi deras tält går även att köpa material så som slangar, ringklockor, kedjor med mera.

Sjukvård

Ute på banan finns det kvalificerad hjälp att få av personal från Röda Korset. Vid tävlingscentrum Lidingö-vallen finns tävlingsläkare samt ambulans.

Bryta loppet

Om du tvingas bryta loppet uppsöker du närmaste banfunktionär eller vätskekontroll. Transport tillbaka vid brutet lopp ordnas från vätskekontrollerna.

Vid akuta situationer kontakta närmaste banfunktionär för att ordna sjuktransport alternativt ambulans. Tvingas du att lämna cykeln vid din sjuktransport så kommer den av banfunktionären att tas till Lidingövallen med nr-lappen kvar på. Cykeln återlämnas då mot uppvisande av egen ryggnummerlapp.

Trafikregler

Vanliga trafikregler gäller samt stor försiktighet och sunt förnuft. Det är många människor i omlopp i Lidingös natur och vi ber er därför att visa extra hänsyn. Banfunktionärer finns utmed hela banan samt vägvakter, detta för att minska risken att deltagare och fotgängare möts i spåret under loppet.

Reptid

I Lidingöloppet MTB har vi maxtider. Det innebär att du måste passera en viss plats på banan före ett visst klockslag, så kallade reptider. Hinner du inte dit före repdragningen måste du kliva av banan och bryta ditt lopp.

Repdragning sker på följande plats:
Bo skola 11.30 0,3 km kvar

Skulle extrema väderförhållanden uppstå har tävlingsledningen rätt att ändra tiderna.

Målgång

Efter målgång serveras vätska. Målet stänger kl. 11:35.

Skulle extrema väderförhållanden uppstå har tävlingsledningen rätt att ändra tiderna.

EFTER MÅL

Omklädning/dusch

Omklädningsmöjligheter samt dusch och bastu finns på Lidingöwallen.

Toaletter

Toaletter finns inne i omklädningsrummen på Lidingöwallen(start/målområde). Utmed banan finns Sanifix (bajamajor) vid Grönsta 5km kvar

Cykeltvätt

Cykeltvättar finns på Lidingöwallen i anslutning till rinken, du kan be om att få cykeln tvättad i samband med att du lämnar in din cykel i cykelparkeringen gratis.

Cykelparkering

I hockeyrinken på Lidingöwallen finns en cykelparkering för dig när du t.ex. vill gå och äta, besöka mässan eller använda duscharna. När du lämnar in din cykel så får du en garderobsbricka tillbaka som du sedan visar upp för att återfå din cykel.

Medalj & Prisutdelning

1-3 i tävlingsklasserna ska vara med på prisutdelning på scenen. Alla deltagare som slutför loppet får en medalj. I Motionsklassen lottar vi ut priser. Deltagare som vinner måste vara på plats vid utlottningen som sker annars lottas priset om.

Resultat

Resultat publiceras på vår hemsida under och efter loppet. Det kommer också att finnas möjlighet att se sitt resultat vid informationen på Lidingöwallen. Du som medresenär kan även ladda ner Neptrons app till din mobil för att följa deltagare. Resultaten blir officiella och helt fastslagna två veckor efter loppet.

Miljöpristävlingen

Vi lottar ut priser bland alla de som tar med sitt energy-emballage tillbaka till mål!

Ta med dina tomma energi-gel/-barförpackningar ända in i mål, skriv ditt startnummer på dem och lägg i vårt stora kärl för detta (vid målet). Ju fler bidrag vi får in, desto fler och finare priser lottar vi ut. Vinnarna kontaktas i efterhand och presenteras på hemsidan.

RaceOne

RaceONE är en app som utnyttjar GPS:en i din mobil för att låta din familj och vänner följa varje meter av loppet. [RaceONE](#) är helt gratis både för dig och alla som vill följa dig. Den deltagare som har flest följare under loppet vinner en startplats till Lidingöloppet MTB 2018! [Läs på hemsidan hur du gör »](#)

ÖVRIGT

Barnaktiviteter

Ta med barnen! På LidingövalLEN arrangeras barnaktiviteter med en Pump-track kl. 11-15. Anmälan kostar 20 kr, och sker på plats (vill man betala mer så får man mer än gärna det). Aktiviteten sköts av Röda korset och alla pengar går oavkortat till just Röda korset.

Upphittat & Borttappat

Allt upphittat som lämnas in förvaras 2 veckor på LidingöloppetS kansli. Vi ansvarar inte för förlust av deltagares tillhörigheter. Kontakta oss med beskrivning av det borttappade föremålet.

Res hit

På grund av begränsade parkeringsmöjligheter ser vi helst att man samåker i så stor utsträckning som möjligt. Ska ni ställa in er GPS till LidingövalLEN är adressen Kyrkvägen 56, 181 42 Lidingö.

Vägbeskrivning

1. Kör upp på Lidingöbron
2. Välj höger körfält på Lidingöbron.
3. Ta första avfarten till höger, följ skylt mot Elfvik, Bosön
4. Fortsätt på Norra Kungsvägen, kör 3 km
5. När du kommer till trafikljusen där Norra Kungsvägen korsar Kyrkvägen (till höger) och Grönstavägen (till vänster), ligger LidingövalLEN på höger sida om Norra Kungsvägen.
6. Följ våra parkeringshänvisningar.

Boende

Lidingöloppet MTB:s partner Södergarn erbjuder ett boende i samband med Lidingöloppet MTB till ett reviderat pris. Läs mer om Södergarn [här](#).

Skulle det boendet vara fullbokat så erbjuder Lidingö ett bra utbud av kursgårdar och hotell vilket aldrig är mer än en googling bort.

Foto

Vi har fotografer längs med banan som filmar och fotar för Lidingöloppet MTB´s bruk. I samband med anmälan till loppet så godkänner man som deltagare att Lidingöloppet MTB har rätt att nyttja bilder på en i samband med loppet i marknadsföringssyfte. Skulle man inte vilja att vi använder bilder på sig så vill vi att ni kontaktar oss på info@lidingoloppet.se

Försäkringar för deltagare

Du är försäkrad när du ställer upp som tävlande eller som motionär om du tecknar Startklar alternativt

Startklar Plus. Vill du veta mer besök www.startklar.nu

Klasser

Motionsklass

Damer och herrar födda -09 eller tidigare

Tävling Pojkar& Flickor (kräver licens hos Svenska Cykelförbundet)

10-12 år (födda 09/08/07)

13-14 år (födda 06/05)

15-16 år (födda 04/03)

PM:et godkänt av: Daniel Öhman – Chefskommisarie

Schema för dagen

Börjar/Öppnar	Aktivitet	Plats	Avslutas/Stänger
kl 07:00	Arenan öppnar (nummerlappsutdelning, mässa, info m.m.)	LidingövalLEN	18:00
kl 08:00	Start Lilla Lidingöloppet MTB 3,5 km	Starten	08:05
kl 08:40	Start Lidingöloppet MTB 23 km (täVling ungdom)	Starten	08:45
kl 08:50	Start Lidingöloppet MTB 6 km	Starten	08:55
kl 09:00	Start Lidingöloppet MTB 23 km (motion)	Starten	09:05
kl 09:10	Prisutdelning Lilla Lidingöloppet MTB 3,5 km	Scenen/målet	09:25
kl 09:30	Prisutdelning Lilla Lidingöloppet MTB 6 km	Scenen/målet	09:40
kl 10:30	Prisutdelning Lidingöloppet MTB 23 km (ungdom)	Scenen/målet	10:45
kl 11:00	Knatteaktiviteten startar	Kids Zone	15:00
kl 12:00	Första start Lidingöloppet MTB 63 km	Starten	13:00
kl 15:00	Prisutdelning Lidingöloppet MTB	Scenen/målet	15:15
kl 18:00	Målet & Mässan stänger	Målet	
kl 18:30	Övrig arena stänger (info, matutdelning, parkering m.m.)	LidingövalLEN	

Dela din loppupplevelse på sociala medier.

Instagram:

@lidingöloppet

#lidingöloppet

#lidingöloppetmtb

Facebook:

facebook.com/LidingoloppetMTB

Kontakt

Lidingöloppet

Box 10057, 181 10 Lidingö

Telefon 08-765 26 15 (vardagar kl.09:30-15:30) e-post: info@lidingoloppet.se

Välkommen till Lidingöloppet MTB 2019!

Partners:



Bicycling



stadium[®]
Join the movement

ORMSALVA[™]
VÄRDANDE LINIMENT EST. 1979

**STOCKHOLM
MESSAGE ACADEMY**



SÖDERGARN

BI FIRM
We love big data