



LIDINGÖLOPPET MTB

Start-PM 63 km

Här nedan kan du läsa Start-PM för Lidingöloppet MTB 63 km samt se en karta över vad som ligger var på Lidingövädden. 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.

Seedning

Ingen omseedning görs när du fått ditt digitala starbevis. Ingen omseedning görs heller på plats på tävlingsarenan.

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.

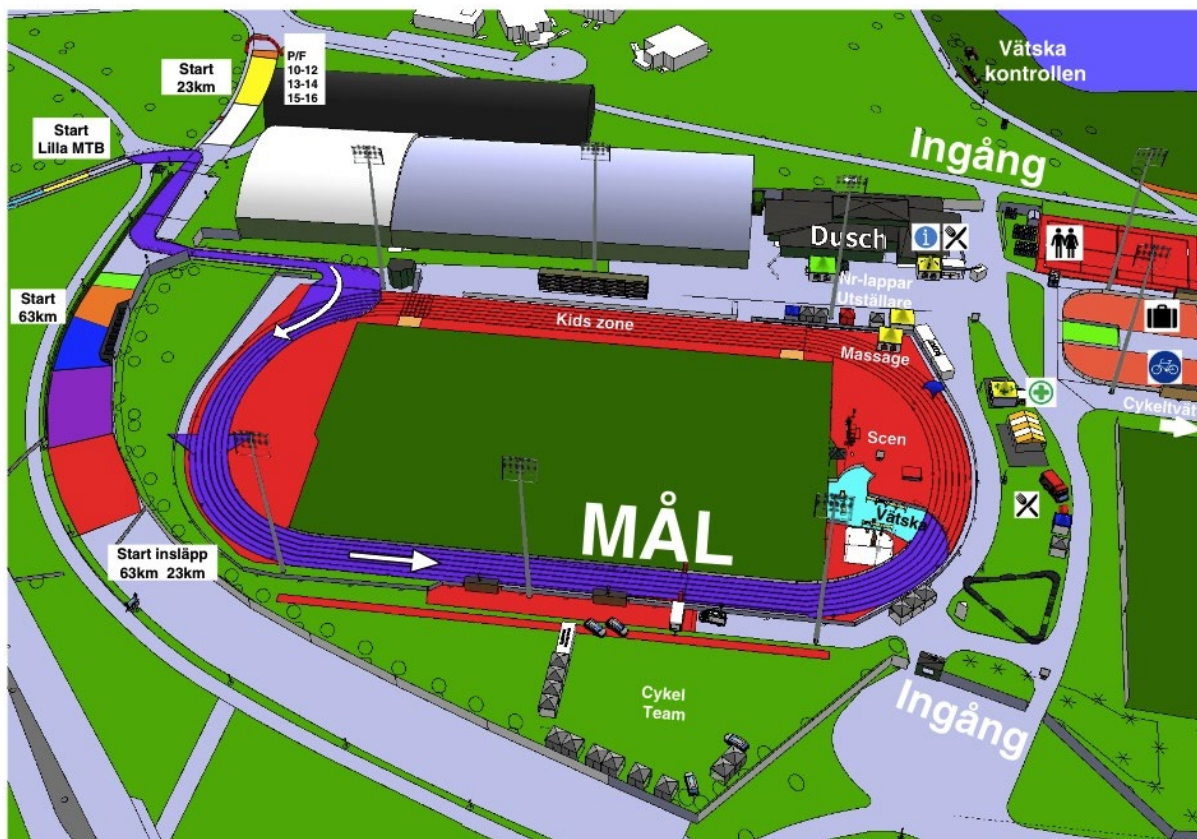
OBS! Vi har inga skräpzoner där det är ok att slänga skräp på backen. Skräp som slängs på marken blåser lätt in i skogen och hittas ej av våra funktionärer.

Efteranmälan

Det går att göra efteranmälan på vår hemsida fram till och med 4/5 och på Lidingövädden 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 målgången.

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 4: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 norr om LidingövalLEN i startgrupper om 250 cyklister med 5 och 10 minuters intervall. Deltagaren skall vara inne i vid startområde senast 15 min före sin start.

Start

Startgruppen som ska starta samt de två efterföljande startgrupperna står uppställda. När en startgrupp sedan drar iväg så fylls det då på med en ny startgrupp. Detta betyder att det aldrig är fler än tre startgrupper uppställda inne i starten samtidigt. Följ funktionärernas instruktioner.

UNDER LOPPET

Banan



Klicka på kartan för större bild

Startplats & Starttider

Start sker vid LidingövalLEN i startgrupper om max 250 cyklister med 5 min intervall, första start sker

kl 12:02. Herrarnas tävlingsklass och herrjuniorernas tävlingsklass startar först med masterstart bakom bil och efter det startar damernas tävlingsklass och damjuniorernas tävlingsklass även de med masterstart bakom bil.

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. Med hänvisning till kommisariebeslut startar hela tävlingsklassen samtidigt dock har dam och herr olika starttider.

Startgrupp och starttid

Tävling:

1A 12.02 Herrar

1B 12.02 Herrar

1C 12.02 Herrar

HJ 12.02 Herrar Juniorer

1D 12.02 Herrar

1E 12.09 Damer Tävling

DJ 12.09 Damer Juniorer

” Vid incident där cyklist avsiktligt genom osportsligt beteende påverkar annan klass, riskerar cyklisten och den som får fördel, påföljder så som diskvalificering och böter. Osportsligt beteende eller icke fair play kan vara (men är inte begränsat till) drafting eller att på annat sätt hjälpa cyklist i annan klass, eller genom bromsande eller hindrande av annan cyklist, oavsett klass ”

Cykelförbundets grengrupp för XCM

Motion:

2 12.15 Motion Mix

3 12.20 Motion Mix

4 12.25 Motion Mix

5 12.30 Motion Mix

6 12.35 Motion Mix

7 12.40 Motion Mix

8 12.45 Motion Mix

9 12.50 Motion Mix

10 12.55 Motion Mix

11 13.00 Motion Mix

Mellantider

Det är 7 mellantider i loppet. 1,5 km*, 4,7 km*, 10 km, 20 km, 30 km, 40 km*, 57 km*

*passeras 2 gånger.

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.

Trång passage

Efter 19 km kommer en väldigt trång/smäl passage, vi ber alla cyklister att vara uppmärksamma på detta.

Banmarkering

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

Vätskedepåer

Det finns 5 vätskekontroller med vatten, sportdryck (Enervit) m.m. Alla vätskestationer ut med banan är på höger sida av spåret.

Langning

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

Tekniska zoner - Elit

Det finns 3 tekniska zoner, varav 1 styck som man passerar 2 gånger. De tekniska zonerna är markerade med stjärnor på kartan ovanför.

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.

Cykelservice under loppet

Under loppet så kommer det finnas 8 stycken cyklande mekaniker. Dom kommer ha ryggsäckar med utvalda verktyg, slangar och kolsyrepatroner. Dessa kommer ha mekaniker skrivna på sina "nummerlappar" och vara utspridda och cykla banan i olika tempon.

Vi varje vätskekontroll finns material för självservice vid tex punktering eller kedjebrott.

Sjukvård

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

Bryta loppet

Om du tvingas bryta loppet uppsöker du närmaste banfunktionär, Rödakorsetfunktionär 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.

OBS! Tågpassage Lidingöbron

Vid tågpassagen är det stor försiktighet som gäller, lyssna och följ funktionärer och kommissaries instruktioner samt att följ trafikreglerna. Deltagare som ej respekterar dessa regler riskerar att skadas allvarligt. **OBS!** Om du tvingas stanna för passage av Lidingöbanan så dras ingen tid av.

Tågpassager 4/5 2018:

Mot Ropsten

12:31, 12:51

13:11, 13:31, 13:51

14:11, 14:31

Mot Lidingö

12:41

13:01, 13:21, 13:41

14:01, 14:21

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

Det finns 2 reptider som skall passeras innan följande tider:

1. Lidingöbron 14.15 45,5 km kvar

2. LidingövalLEN 16.00 23 km kvar

Skulle extrema väderförhållanden uppstå har tävlingsledningen rätt att ändra tiderna.

Målgång

Efter målgång serveras vätska. Målet stänger kl. 18:00.
Skulle extrema väderförhållanden uppstå har tävlingsledningen rätt att ändra tiderna.

EFTER MÅL

Omklädning/dusch

Omklädningsmöjligheter samt dusch och bastu finns på Lidingöwallen.

Massage

Möjlighet till massage finns på Lidingöwallen och den sköts av Stockholm Massage Academy. Detta är kostnadsfritt för deltagare i Lidingöloppet MTB 63 km, öppet lördag kl. 14:00-18:30.

Toaletter

Toaletter finns utomhus och inne i omklädningsrummen på Lidingöwallen (start/målområde)

Utmed banan finns Sanifix (bajamajor) vid:

Grönsta 54,5 km kvar och 5,5km kvar

Breviksbadet 35 km kvar och 32 km kvar

Cykelparkering

I hockeyrinken på Lidingöwallen finns en bevakad cykelparkering som är **gratis** för deltagare för att t.ex. kunna gå och äta, besöka utställare eller duscha. Vid inlämning får du en garderobsbricka tillbaka som visas upp vid återlämning. Ingång till cykelparkeringen sker genom kortsidan på rinken.

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.

Mat vid målgång

Som deltagare i Lidingöloppet MTB 63 km ingår en måltid med dryck efter målgång, maten serveras i mattältet på Lidingöwallen. För att få din mat visar du upp din ryggnummerlapp. Det finns vegetariskt alternativ i begränsad mängd.

Priser & Prisutdelning

Vinnare (1-3) i elitklasserna koras och får priser vid prisutdelning på scenen i målområdet kl. 15:00. 1:a, 2:a och 3:a får prispengar enligt nedan:

Dam/Herr 1:a 7500 SEK

Dam/Herr 2:a 5000 SEK

Dam/Herr 3:a 2500 SEK

I Motionsklassen lottar vi ut priser. Deltagare som vinner måste vara på plats vid utlottningen som sker annars lottas priset om.

Prisutdelning kommer även ske för herr- och damjuniorer.

Medalj

Alla deltagare som genomför loppet får en unik medalj som är specialdesignade av Sporrong.

Miljöpristävlingen

Vi lottar ut priser bland alla de som tar med sitt energy-embalage 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.

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. Sluttiderna blir först officiella och helt fastslagna två veckor

efter loppet. Detta då det i undantagsfall kan bli små justeringar av sluttiderna efter alla tider är genomgångna av vår tidshållningsleverantör.

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 2019! [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

Tävlingslicens hos Svenska Cykelförbundet krävs för att medverka i tävlingsklasserna.

Herrar tävling

Herrar Elit födda -00 eller tidigare

Herrar Sport födda -00 eller tidigare

Herrar Juniorer födda -01 eller 02

Damer tävling

Damer Elit födda -00 eller tidigare

Damer Sport födda -00 eller tidigare

Damer Juniorer födda -01 eller 02

Motionsklasser

Herrar födda -02 eller tidigare

Damer födda -02 eller tidigare

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.)	Lidingövädden	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.)	Lidingövädden	

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.9:30-15:30) 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