



# LIDINGÖLOPPET MTB

## Start-PM Lilla Lidingöloppet MTB

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

### INFÖR LOPPET

#### Träning inför loppet

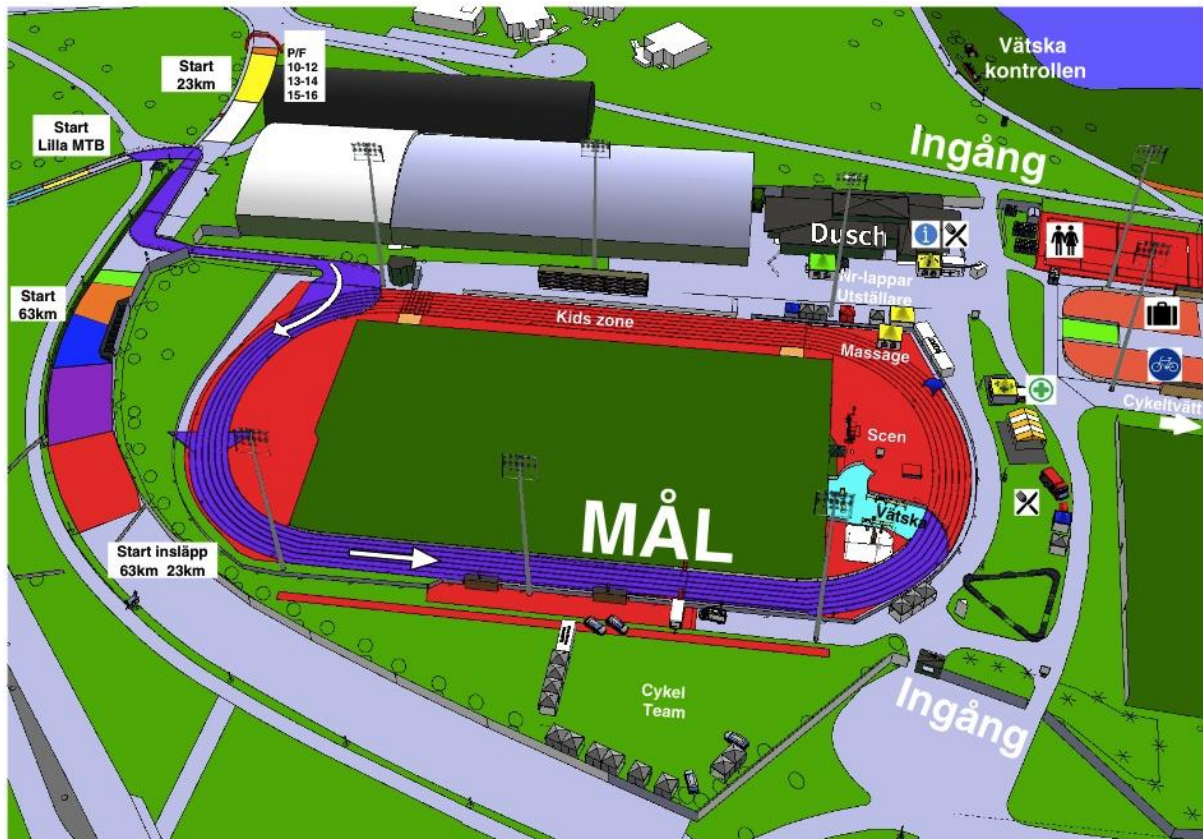
När ni tränar i spåret ser vi gärna att ni visar hänsyn till personer/djur i spåret. Använd ringklocka, sakta ner och följ trafikreglerna. Nu när snön är borta och vädret äntligen fint är vi många som delar på spår/gångstigar på Lidingö. Vi vill mer än gärna att vi visar upp ett glatt MTB-humör och anda, 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.

## INNAN LOPPET



### Sekretariat

Sekretariatet befinner sig på LidingövalLEN i anslutning till målgången.

### Chip, nummerlapp och nummerskylt

Chip, nummerlapp samt nummerskylt hämtas ut i nummerlappsutdelningen på LidingövalLEN.

### 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 väsk- eller värdesaksinlämning eller vid cykelinlämning.

### 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.

## UNDER LOPPET

### Banan



### Startplats och Starttider

Första start sker kl. 08.00 på LidingövalLEN. Tävlingsklass är åldersindelad.

Det är viktigt att starta i rätt tid för att få en korrekt sluttid. Vid missad starttid läggs din försenade tid på sluttiden. Detta går ej att överklaga så se därför till att vara vid starten minst 15 minuter innan din start.

### 3,5 km

6-7 år 08.00

8-9 år 08.00

### 6 km

10-12 år 08.50

### **Förälder med under loppet**

En förälder får cykla efter sista startgrupp startat. Förälder får EJ cykla förbi eller tränga undan tävlanden.

**Hänsynsfullt uppförande gäller.**

### **Mellantider**

Inga mellantider.

### **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 1 vätskekontroll med vatten, sportdryck (Enervit) samt annat från våra sponsorer. Alla vätskestationer är på höger sida av spåret.

### **Langning**

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

### **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 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.

### **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.

## **EFTER MÅL**

### **Omklädning/dusch**

Omklädningsmöjligheter samt dusch och bastu finns på LidingövalLEN.

### **Toaletter**

Toaletter finns utomhus och inne i omklädningsrummen på LidingövalLEN (start/målområde). Utmed banan finns Sanifix (bajamajor) vid Grönsta.

## Cykeltvätt

Cykeltvättar finns på LidingövalLEN 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 LidingövalLEN 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 tävlingsklass ska vara med på prisutdelning på scenen. Alla deltagare får en medalj i form av ett unikt armband.

*Tider för prisutdelning:*

3,5 km: 09:10

6 km: 09:30

## Resultat

Resultat publiceras på vår hemsida under och efter loppet. Det kommer också att finnas möjlighet att se sitt resultat vid informationen på LidingövalLEN. 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.

## 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 (vill man betala mer så får man mer än gärna det) och sker på plats. 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](#).

## 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](mailto:info@lidingoloppet.se)

## Klasser

Tävlingsklass (engångslicens krävs i sportklassen övriga årslicens)

Flickor/Pojkar Tävling födda 2013 eller tidigare

Flickor/Pojkar Sport födda 2013 eller tidigare

Se vad mer som händer på arenan på [www.lidingoloppetmtb.se](http://www.lidingoloppetmtb.se)

## 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	

**PM:et godkänt av: Daniel Öhman – Chefskommisarie**

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](mailto:info@lidingoloppet.se)

**Välkommen till Lidingöloppet MTB 2019!**

Partners:



***Bicycling***



**stadium**<sup>®</sup>  
Join the movement

**ORMSALVA**<sup>™</sup>  
VÄRDANDE LINIMENT EST. 1979

**STOCKHOLM  
MESSAGE ACADEMY**



**SÖDERGARN**

**BI FIRM**  
We love big data