

Ragunda 100 Miles 24-25/8 2018 Hammarstrands XC

Inbjudan / Förhands-PM

Härmed bjuds du in/hälsas välkommen till MTB-loppet Ragunda 100 Miles.

100 miles är en populär och mytomspunnen sträcka, att köra tävlingar och lopp på runtom i världen, och lämpar sig väl för idrotter som bland annat löpning och cykling.

Ragunda 100 Miles är ett 160,3 km långt motionslopp för mountainbikecyklister, och är till för dig som har provat på t.ex ett eller flera lopp i långloppscupen, Cykelvasan, Vätternrundan eller liknande eller helt enkelt bara är sugen på att testa dina gränser både fysiskt och psykiskt. Vem du än är, är Ragunda 100 Miles loppet för dig. Du kan välja att köra ensam som Solo-åkare eller köra hela sträckan tillsammans med en "partner" i någon av Duo-klasserna.

Loppet kommer slingra sig upp, ner och genom den fantastiskt vackra Ragundadalen i Ragunda kommun, Jämtland. Du som åkare kommer erbjudas en fantastisk dag på en lång loop i otroligt vacker natur, spännande stigar och långa svepande grusvägar som kommer vara en utmaning, för såväl motionär som elitåkare. Loopen går aldrig iväg längre än ca 15 km från centralorten Hammarstrand där du både startar och går i mål. Detta bäddar för att loppet är lätt att följa för både anhängare och publik.

Vi i Hammarstrands XC hälsar dig hjärtligt välkommen till Hammarstrand och Ragunda 100 Miles den 24-25:e augusti 2018.

Tävlingscentrum :

Är beläget vid Hotell Hammarstrand, Gullbacksvägen 16, 840 70 Hammarstrand. Hammarstrand ligger i Jämtland, nästan mitt i Sverige, längs riksväg 87 mellan Sollefteå och Östersund. Avstånd från Östersund 94 km Avstånd från Sollefteå 65 km Avstånd från Sundsvall 105 km

Tävlingsregler :

Ragunda 100 Miles är ett av SCF sanktionerat motionslopp med tidtagning.

Resultatlista kommer inte att upprättas efter prestation, utan namn och tid kommer att redovisas i bokstavsordning efter loppet.

Alla cyklar av typ "diamantram" utan hjälpmotor är tillåtna, dock rekommenderas en MTB med mönstrade däck och någon form av fjädring.

Cykel av typ "liggcykel" eller cykel med ett enda hjul (enhjuling) eller cykel med fler hjul än två är inte tillåtna.

I Duo-klasserna är tandemcykel tillåtet men inte lämpligt. Lina är förbjudet.

Åkare anmälda i DUO-klass skall genomföra hela loppet tillsammans och får ej vara längre ifrån varandra än 50 meter någon gång under loppet. Lagets tid räknas när siste man i laget korsar mållinjen.

Bryter en Duo-cyklist har den andra rätt att fullfölja loppet efter det att det rapporterats till tävlingsledningen och det säkerställts att den cyklisten som bryter har eller kommer kunna föras i säkerhet. Dock kommer laget att registreras som DNF men den fullföljande cyklisten har rätt till sin Finishertröja.

Banan :

Banan är 160,3 km lång med 2300 höjdmeter. Banan består av ca 110 km grus och skogsbilvägar, 40 km singeltrack eller svårforcerad cyklingsbar terräng och 10 km asfalt.

Banan innehåller både väg- och järnvägsövergångar, gällande trafikregler råder.

Banan startar vid Elljusspåret i Hammarstrand där man får mjukstarta med ca 1 km utförsåkning.

Därefter tar en mycket tuff klättring vid med grusväg och singeltrack som tar dig upp på den första av dagens mäktiga höjder, Kullstabacken.

När det lugnar ner sig har du kört lite drygt en mil och passerat Kullsta Fäbodår.

Efter det kommer ett lite plattare och därmed snabbare parti och du får trampa ur ordentligt mot Valla och vätskekontroll nummer ett. Sedan följer ett snabbt men tekniskt och blött avsnitt på banan som sträcker sig vidare en fem sex kilometer innan du kommer in på ett riktigt tufft och tungt parti med psykiska och fysiska prövningar.

Stigarna öppnar därefter upp sig och du passerar depå nummer två i Näset, där du också kan besöka en toalett om nöden kräver det.

Här gäller det att samla kraft innan klättringen som tar dig upp på höjden som ska ge dig farten du vill ha med dig ner mot den spektakulära hängbron över Indalsälven.

Stigen kommer erbjuda en downhillliknande styrning på någon kilometer och kommer ge upphov till många glädjetjut under dagen men utgör också en risk som gör att det gäller att hålla tungan rätt i munnen. Alla kan köra utför backen, men med farten ökar svårigheten.

Nu ska nästa brant bestigas först till Västerede by och sedan Lien-backen, innan det åter är dags att susa utför i uppemot 55 km/h ner mot Lien, Halån och den tredje depån. Du är nu snart 70 km in i loppet och får du ta dig an dagens brantaste passage innan Pilgrimsleden intas för första gången.

Vi närmar oss Hammarstrand igen och i en utförskörning har man en mäktig vy över dalen med den världsberömda Hammarstrandsskylten i siluett på berget på andra sidan älven. Nu följer ett avsnitt med teknisk stigcykling i Pålgårdsskogen innan du vänder ut på Vägavisaren som tar dig via Halåvägen till Halsterängsdammen, ner mot Gevåg och Källmyrvägen in i Högforsens tuffa motionsspår. Där serveras lunchen bestående av pasta med köttfärs eller tomatsås.

Snabbt iväg och ut på de fina tallmostigarna i Högforsens Fritidsområde innan en lång slakmota tar dig mot Köttsjön och Sveriges för närvarande björntätaste område, vargen har också sitt revir i området men spanar helst på dig från en säker plats på långt avstånd.

Här vänder banan, över en smal bro, tillbaka ner mot riksväg 87 via byn Ladumyrås som bjuder på en fjäll-lik alldeles fantastiskt underbar utsikt över ett lövklätt grönt Jämtland. Bron över Ammerån går inte av för hackor och när du rullar över den är det bara ca 3 mil kvar till mål.

Dövikens och Zorbcenters terrängbanor bjuder på spännande cykling efter det att kroppen fått i sig chokladbollar i depå nummer 5.

Nu följer ett par riktigt hårda backar som mer än gärna tar din sista energi ur kroppen likt iglar på såret. Grusvägen som tar dig mot Rävånäset är böljande och sista milen kommer man nästan upp i landsvägfart.

Det sista singeltracket tar dig på en mycket skön stig mellan Indalsälven och Rävånästjärn innan du får ett par kilometer på dig att samla dina sista krafter,

svänga höger efter Ingo-macken i centrala Hammarstrand och lyfta framhjulet en sista gång över kantstenen och in på grusstigen som tar dig brant uppför i 100 meter och du ser nu målskynket som ska passeras innan du kan kasta en blick över den sagolikt vackra Ragundadalen som varit din lekplats, vän och fiende en hel dag.

Grattis, du har genomfört RAGUNDA 100 MILES 2018 och kan med stolthet bära din Finishertröja och medalj som du får i samband med målgången.

Anmälan :

Anmälan är bindande och görs genom att klicka på länken "Anmälan Ragunda 100 Miles 2018" på Hammarstrands XC's hemsida, <http://idrottonline.se/HammarstrandsXC-Friidrott/>. Följ instruktionerna i formuläret.

Obs, Vid anmälan av lag i Duo-klass fyller en av cyklisterna i laget i alla uppgifter för båda lagmedlemmarna och anmäler därmed laget.

När anmälan är gjord, betalas startavgiften om 795:- för soloklass eller 1590:- för Duoklass in till Hammarstrands XC's bankgirokonto 763-7333. Ange namn och telefonnummer meddelandefältet. När betalningen är registrerad får du din startplats bekräftad via mejl inom 7 dagar.

Max antal startande : 200 personer i ordningen "först till kvarn" Anmälan är öppen till dess att startfältet fyllts upp eller som längst till den 31/3 2018.

Ingen efteranmälan kommer kunna göras på plats.

Vi kommer inte kunna erbjuda någon tjänst för byte eller försäljning av startplats vid eventuell sjukdom, skada eller annat förhinder efter den 1/6 2018

Klasser :

Herr Solo fr. 17år

Dam Solo fr. 17år

Herr Duo fr. 17år

Dam Duo fr.17år

Mixed Duo fr.17.år

Deltagande :

Allt deltagande sker på egen risk. Se över ditt försäkringsskydd. Folksams försäkring Startklar eller Startklar Plus rekommenderas.

Startavgift :

Soloklasser Dam/Herr 795:- SEK / person

Duoklasser Dam/Herr/Mixed 1590 :- SEK / lag

Vid ev. förhinder förbehåller sig arrangören Hammarstrands XC rätten att inte betala tillbaka några startavgifter utan hänvisar istället till Folksams försäkring STARTKLAR eller STARTKLAR Plus.

Vid ev. force majeure, som innebär att tävlingen måste ställas in, återbetalas halva startavgiften direkt av arrangören.

Namnbyte :

Någon tjänst för namnbyte eller försäljning av startplats kommer inte att erbjudas efter den 1/6 2018. Vid eventuellt förhinder utgår INGEN ÅTERBETALNING AV STARTAVGIFT. Startavgift och startplats som inte har kunnat utnyttjas kommer heller inte att kunna användas vid kommande lopp.

Vad ingår i startavgiften :

Pre-Race möte med utförlig information om bana, depåer, säkerhet (fredag 24/8).

Mässområde med försäljning av utrustning till cykel och cyklist, energi för loppet och visning av årets nyheter.

Väl uppmärkt bana, ingen GPS kommer att krävas. Banan öppen i 12 h från start 06.00 till mål 18.00. Ej ännu fastlagda reptider kommer att finnas vid ca 95 och 130 km.

Depåer med energidryck i mugg och för flaskfyllning, bullar, bananer och saltgurka.

Lunch med varm lagad mat efter ca 95 km, hamburgare med bröd och dricka efter målgång.

Medalj till alla som fullföljer loppet.

Finishertröja med texten " Finisher Ragunda 100 Miles " efter fullföljt lopp.

Evt. priser utlottas på startnumren.

After-race på Hotell Hammarstrand från 19.00 restaurang och pub öppen. Ger läge att umgås och dela med sig av dagens upplevelser.

Pre-Race möte :

Fredagen den 24/8 kl. 17.00 – 18.30 kommer det att hållas ett möte på Hotell Hammarstrand för samtliga funktionärer och deltagare. Mötet är inte obligatoriskt men vi som arrangör ser gärna att du deltar. På mötet går vi igenom alla detaljer kring loppet och du kommer få små nyttiga tips kring bansträckningen som förhoppningsvis kan hjälpa dig att planera ditt lopp.

Anmäl dig till mötet genom att fylla i fältet för det i samband med att du anmäler dig till loppet. Detta för att vi ska kunna hålla mötet i rätt anpassad lokal.

Nummerlappsutdelning :

Hotell Hammarstrand, Gullbacksvägen 16, 84070 Hammarstrand

Fredag den 24/8 kl 18.30 – 20.00

Lördag den 25/8 kl 04.00 – 05.00

Starttid :

Lördagen den 25/8 2018 klockan 06.00 Elljusspåret Hammarstrand. Målet öppet till klockan 18.00
Gemensam start för samtliga cyklister.

Vätskekontroller :

Vätskekontroller och energidepåer kommer finnas på 5 platser utmed loppet, med möjlighet att ”fylla flaskor”. Kaffe kommer att finnas vid lunchdepån och vid sista depån innan mål.

För / efteråkare

Loppet kommer att övervakas av motorcyklister ur Fösvarets Motorcykel Klubb FMCK

Service :

Service får ske utmed hela banan, dock ska servicen ske på ett för andra deltagare och trafikanter säkert sätt. Försäljning av däck, slang och kedjor mm kommer att finnas vid depåer tills siste cyklist i fältet har passerat

Priser :

Medalj och Finishertröja, med Ragunda 100 Miles gravyr/text till alla deltagare som fullföljer loppet. Evt. varupriser utlottas bland deltagare på startnummer.

Omklädning / Dusch:

Hotell Hammarstrand och Kullsta Skola

Servering :

Fredagen den 24/8

Pastabuffé på Hotell Hammarstrand (endast vid i förväg bokad måltid, till Hotell Hammarstrand 0696 10780)

Lördag 25/8

Möjlighet att köpa fika kommer att finnas på Hotell Hammarstrand och vid målet på Trätojordsbacken

Logi :

Hotell Hammarstrand 0696-107 80

Lergodset Vandrarhem 0696-556 66

Hammastrands Camping 0696-10 302 / 073-572 92 36

Bergvallens Stugby 070-325 46 54

PM :

PM med utförliga instruktioner och upplysningar kommer läggas upp på Hammarstrand XC's hemsida <http://idrottonline.se/HammarstrandsXC-Friidrott/> och på Facebook Ragunda 100 Miles den 11/8 2018, samt tilldelas samtliga deltagare i samband med nummerlappsutdelning.

Upplysningar :

Allmänna frågor ang. loppet t.o.m den 24/8 2018 :

Flemming Petersen 070-238 45 15

Tävlingsledare :

Anna-Karin Petersen 070-387 30 70

Bitr. Tävlingsledare :

Åsa Nilsson 070-546 86 56

Banchef :

Vakant

Vi ses den 24-25 augusti 2018!!

VÄLKOMMEN!!