

# Ragunda 100 Miles 24-25/8 2018 Hammarstrands XC

## PM

**H**ärmed hälsas du välkommen till MTB-loppet Ragunda 100 Miles.

Ragunda 100 Miles är ett 160 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. Loppet slingrar 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 som sagt hjärtligt välkommen till Hammarstrand och Ragunda 100 Miles den 24-25:e augusti 2018.

### **Tävlingscentrum :**

Är beläget vid Hotell Hammarstrand, Gullbacksvägen 16, 84432 Hammarstrand 0696-10780

### **Vad ingår i startavgiften :**

Pre-Race möte med utförlig information om bana, depåer, säkerhet fredag 24/8 klockan 17.00

Väl uppmärkt bana, ingen GPS kommer att krävas. Banan öppen den 25/8, i 12 h från start 06.00 till mål 18.00.

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

Lunch med varm lasagne efter 100 km, hamburgare med bröd och dricka efter målgång.

Medalj till alla som fullföljer loppet.

Finishertröja med texten ” Finisher Ragunda 100 Miles 2018 ” efter fullföljt lopp samt inramat Actionfoto.

After-bike på Hotell Hammarstrand från 19.00 restaurang och pub öppen.

### **Pre-Race möte :**

**Fredagen den 24/8 kl. 17.00 – 19.00** kommer det att hållas ett möte på Hotell Hammarstrand för samtliga deltagare i konferenslokalen till höger efter entrén rakt fram i korridoren. Parkering vid hotellet och slalombacken. 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.

### **Nummerlappsutdelning :**

Hotell Hammarstrand, Gullbacksvägen 16, 84432 Hammarstrand

Fredag den 24/8 kl 19.00 – 20.00

Lördag den 25/8 kl 04.00 – 05.00

### **Nummerlapp :**

Nummerlappen ska fästas på styret med medföljande buntband, trycket ska vara väl synligt. Nummerlappen har Jämtlandsflaggans färger som bakgrund och startnumren är ordnade enl. följande :

Herr solo : Svarta siffror : 1 – 61

Herr duo : Svarta siffror : 201 – 217

Dam solo : Röda siffror : 1 – 5

Dam duo : Röda siffror : 201

### **Deltagande :**

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

### **Tidtagning :**

Tidtagning sker med chip som monteras/bärs runt fotleden. Tiden registreras automatiskt vid passering av mållinjen och uppdateras live. Tiden kommer INTE redovisas i kronologisk ordning, utan resultaten kommer presenteras i alfabetisk ordning i resultatlistan.

### **Banan :**

Banan är ca 160 km lång med ca 2400 höjdmeter. Banan består av ca 115 km grus och skogsbilvägar, 40 km singeltrack eller svårforcerad cyklingsbar terräng och 5 km asfalt. Banan innehåller både väg- och järnvägsövergångar, **gällande trafikregler och anvisningar från banmarkering och funktionärer råder.**

Banan är markerad med orangefärgade enduropilar, röd/vita snitselband och anvisningsskyltar. Avtag från vägar och stigar där inget angivits får INTE ske.

Skyltar för markering av återstående avstånd till mål finns utmed banan var 10:e kilometer

### **Obligatorisk utrustning :**

Samtliga deltagare måste under hela loppet, bära cykelhjälm, ryggsäck eller likvärdig midjeväska, innehållande : fulladdad, EJ LJUDLÖS mobiltelefon med i anmälan angivet och registrerat, närbart telefonnummer, inlagt och sparat telefonnummer till SJUKVÅRDARE och SOS, förstärkningsplagg typ långärmad tröja eller vindjacka, mössa och FÖRSTA HJÄLPEN KIT, innehållande minst tryckförband och rivbar tejp. Stickprov kommer att tas i startfällan mellan 05.50 – 05.53

Kan inte ovanstående utrustning uppvisas, kommer start att nekas tills dess att den kompletterats och godkänts av kontrollerande funktionär, dock som längst till 06.15, därefter nekas start helt.

### **Starttid :**

**Lördagen den 25/8 2018 klockan 06.00 Elljusspåret Hammarstrand**, skyltat från hotellet.

**Startfällan stänger 05.50.** cyklister som inte finns i startfällorna i tid kommer att få starta sist i fältet. Deltagande cyklist ska vid passering in i startfällan skriva sin namnteckning vid sitt startnummer på för det, utsedd plats, detta för att vi ska veta vilka cyklister som passerat och står på start.

Gemensam 1200 meter motorcykelledd Masterstart, max 15km/h

### **Tävlingsregler :**

Ragunda 100 Miles är ett av SCF sanktionerat motionslopp med tidtagning. Det är INGEN tävling, utan ett rent motionslopp.

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 (enhjulning) eller cykel med fler hjul än två är inte tillåtna.

I Duo-klasserna är tandemcykel tillåtet men inte lämpligt. Lina mellan åkare är absolut 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.

Gällande trafikregler ska ovillkorligen följas.

Respektera anvisningar från markeringar och funktionärer.

HÅLL GOD TON, ALLA FRAMFÖRVARANDE DELTAGARE HAR RÄTT TILL SIN PLATS I LOPPET. Omkörningar skall ske med omdöme efter att omkörande åkare givit tecken med röst eller annan lämplig påkallelse av uppmärksamheten, och fått bekräftelse från den som ska köras om. Omkörningar ska om möjligt underlättas av framförvarande cyklist när denne finner det lämpligt, sk STÄNGNING är INTE TILLÅTET.

Vid evt. OLYCKA måste efterföljande cyklist/er ovillkorligen hjälpa till vid skadeplats, kontakta Sjukvård / Tävlingscentrum och ge första hjälpen, så länge skadan kräver det.

NEDSKRÄPNING längs banan och i anslutning till denna är ABSOLUT FÖRBJUDET. Brott mot detta beivras.

Vid evt. uppdagande av försök till fusk, genom att t.ex ta en kortare väg än den som angivits enl. banmarkeringen, kommer påkommen deltagare omedelbart att uteslutas ur loppet och avvisas från området. Likaså förloras all rätt till deltagande vid evt. kommande lopp i Hammarstrands XC's regi .

I övrigt gäller, SUNT FÖRNUFT, GLATT HUMÖR och FÖRSTÅELSE hela helgen, i alla situationer.

#### **Vätskekontroller :**

Vätskekontroller och energidepåer kommer finnas på 6 platser utmed loppet, med möjlighet att ”fylla flaskor”, dock garanteras inte hjälp med detta. Basen i energidrycken är Enervit Sport Isotonic Drink Lemon Flavour. Lunch, varm Lasagne med sallad serveras vid depå 5

Depå 1 : 10 km ” Toppen”

Depå 2 : 25 km ” Valla ”

Depå 3 : 50 km ” Näset ”

Depå 4 ; 70 km ” Lien ”

Depå 5 ; 100 km ” Högforsen ”

Depå 6 ; 140 km ” Zorbcenter ”

#### **Rep-tider :**

För att, om möjligt, skydda dig, och ge dig en chans att loppet ska vara praktiskt möjligt att genomföra kommer vi vid 3 kontroller, att stänga av banan för vidare passage med ett rep och en skylt som säger ” Här slutar ditt lopp ” enl nedanstående :

Depå 5 **Högforsen 15 meter före kontrollen : 14.00**

Depå 6 **Zorbcenter 15 meter före kontrollen : 16.45**

Målet **Trätojordsbacken mållinjen : 18.00**

Råkar du ut för ett sådant rep på depå 5 och 6, är avståndet tillbaka till Hammarstrand ca. 10 – 15km belagd väg. Det är lätt åtkomligt med bil om du behöver hjälp av anhörig att transportera dig.

**Efteråkare :**

Loppet kommer att övervakas av 3st motorcyklister ur FMCK Östersund

**Service :**

Service får ske utmed hela banan, dock ska servicen ske på ett för dig, andra deltagare och trafikanter säkert sätt. Försäljning av däck, slang mm. kommer att finnas vid depån i Högforsen från 10.00-14.00, därefter vid målområdet.

**Priser :**

Medalj och Finishertröja, med Ragunda 100 Miles gravyr/text till alla deltagare som fullföljer loppet. Inramat actionfoto till alla deltagare som passerat fotoplats.

**Cykeltvätt :**

Möjlighet att spola av din cykel, med vanlig vattenslang kommer att finnas i anslutning till målet. Följ skyltning eller fråga funktionär.

**Omklädning / Dusch :**

Hotell Hammarstrand och Kullsta Skola, följ skyltning eller fråga funktionär.

**Toaletter :**

Toaletter/WC finns att tillgå i källaren, ingång från parkeringssidan i dalstugan vid slalombacken, i foajen och gymmet i källaren på Hotell Hammarstrand.

Depå 2 Valla, Depå 3 Näset, Depå 4 Lien, Depå 5 Högforsen och vid målområdet.

Se till att lämna toaletten ren och snygg efter dig.

**Servering :**

Fredagen den 24/8

Pastabuffé på Hotell Hammarstrand, endast vid i förväg bokad måltid, till Hotell Hammarstrand på telefon **0696 10780**

Lördag 25/8

Möjlighet att köpa fika kommer att finnas för publik vid målet på Trätöjordsbacken från ca 10.00

**After-bike :**

På lördagskvällen från klockan 19.00 träffas vi på Hotell Hammarstrand, avnjuter en god bit mat och svänger en bägare, ljuger om dagens strapatser i spåret, umgås och har trevligt. Boka bord på telefonnummer 0696-10780

**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

**Upplysningar :**

Allmänna frågor ang. loppet t.o.m den 24/8 2018 19.15 :

Flemming Petersen 0702 384 515

**Tävlingsledare :**

Anna-Karin Petersen 0703 873 070 ( spara i mobiltelefon )

**Bitr. Tävlingsledare :**

Åsa Nilsson 070-546 86 56

**Banchef :**

Vakant

**Sjukvårdare :**

Anna-Karin Dahlqvist 0702 777 480 ( spara i mobiltelefon )

**Räddningstjänst : 112 ( Vid akut allvarlig skada )**

Vi ses den 24-25 augusti 2018!!

**VÄLKOMMEN!!**