

## Välkommen söndag 28 augusti 2016

Hedebytrampen har slagit anmälnings och deltagarrekorde varje år sedan nystarten 2011!

Det är Trosabygdens Cyklister i Trosabygdens OK som är arrangör.

I år kör vi söndagen 28 augusti, alltså en vecka tidigare än senaste åren...

Ett landsvägslopp på några av de finaste vägnnitten i Sörmland!

*Vi kommer att ha Ledarmotorcyklar, Servicebil, Kvastbil m.m.*

### SAMLING

Häradsvallens friluftsgård mellan Trosa och Vagnhärad, invid Trosalands kyrka.

### START OCH MÅL

På "rakan" vid Trostorp ca 700 m från samlingen.

### VÄGVISNING

Avfarten till Trosa ligger mitt emellan Södertälje och Nyköping längs E4:an. När man har svängt av motorvägen, följ **röda** pilar ca 3 km till Häradsvallan.

### PRELIMINÄRT KÖRSHEMA

<i>Startgrupp</i>	<i>Hastighet</i>	<i>ca längd</i>	<i>Vätskekontroller</i>	<i>Starttid</i>
Ett (1)	> 38 km/h	90 km	3	10.00 (1:a klungan har ca 39-40 km/h i snitt)
Två (2)	ca 35 km/h	90 km	3	10.05
Tre (3)	ca 30 - 33 km/h	90 km	3	10.10
Fyra (4)	<30 km/h	90 km	3	10.15
Korta banan		55 km	1	10.20

**OBS! Antalet cyklister är begränsat till ca 70 st. i varje grupp. Vid fler anmälningar skapar vi flera grupper. Vill du vara säker på en plats i snabbaste gruppen? Föranmäl dig och "spara" samtidigt 100 kr!**

### BANBESKRIVNING

Långa banan 90 km:

Trosa (väster) – väg 219 (söder) – Bälinge – Tystberga – Näsby – Öster Malma – Axala – Gnesta – Vagnhärad – Trostorp

Korta banan 55 km:

Trosa (väster) – väg 219 (söder) – Bälinge – Lästringe – Gärdesta – Granlund – Vagnhärad – Trostorp

### CHIP

Chip fästes på hjälmens högra sida, enligt anvisning.

### NUMMERLAPPAR

Nummerlappen fästs väl synligt på styret så att vi kan läsa av den framifrån!

**Nummerlappar delas ut i sekretariatet från 08.30.**

### REGLER

Enligt Svenska Cykelförbundets Motionsregler, samt vanliga trafikregler. Funktionärer har inte rätt att stoppa bilar. Deltagande sker på egen risk!

### DUSCH OCH OMBYTE

Dusch och ombyte tillhandahålls i Friluftsgården vid Häradsvallan, i direkt anslutning till start och mål.

### MASSAGE

Vi bjuder på massage.

### SERVERING

Alla åkare bjuds på enklare förtäring vid målgång.

### PRISER

Alla som fullföljer får medalj vid målgång.

### LICENS

Motion kategori B. Det krävs ingen licens för att ställa upp i Hedebytrampen.

## RESULTAT

Tidtagning(chip) sker och samtliga deltagare får en sluttid. Resultaten redovisas på vår hemsida:

<http://www.idrottonline.se/trosa/trosabygdensok-cykel>

och du godkänner i och med din anmälan att ditt namn får publiceras på Internet.

Ingen prisutdelning eller premiering av de snabbaste kommer att ske.

## ANMÄLAN

Anmälan och betalning görs via <http://www.entrysystem.se/Event/hedebytrampen2016/Register>

Har du ingen möjlighet att anmäla dig och betala via Portalen så kan du göra anmälan via epost till: [pelle@pellebang.se](mailto:pelle@pellebang.se)

Ange i anmälan namn, adress, eventuell klubb, e-postadress, födelseår samt startgrupp 1, 2, 3, 4 eller Korta banan.

Anmälningavgiften sätter du då in på TROSABYGDENS OK:s Bankgirokonto 206-2867 – Skriv HEDEBYTRAMPEN

**OBS! Om du har mobilnummer och närmast anhörig med telefon, meddela gärna det också vid anmälan.**

## ANMÄLNINGSavgift

	<b>Ordinarie avgift</b>	<b>Efteranmälan</b>
Långa banan (90 km)	300 kr	400 kr
Korta banan (55 km)	250 kr	350 kr

**Ungdomar upp till och med 16 år och Pensionär startar för halva avgiften. Anmälningssystemet checkar på FÖDELSEÅR!**

Ordinarie anmälan **senast onsdag 24 september**. Anmälan som inkommer före torsdag 25 sept. behandlas som efteranmälan.

Anmälan via <http://www.entrysystem.se/Event/hedebytrampen2016/Register> är öppen till fredag kl. 18:00

## EFTERANMÄLAN

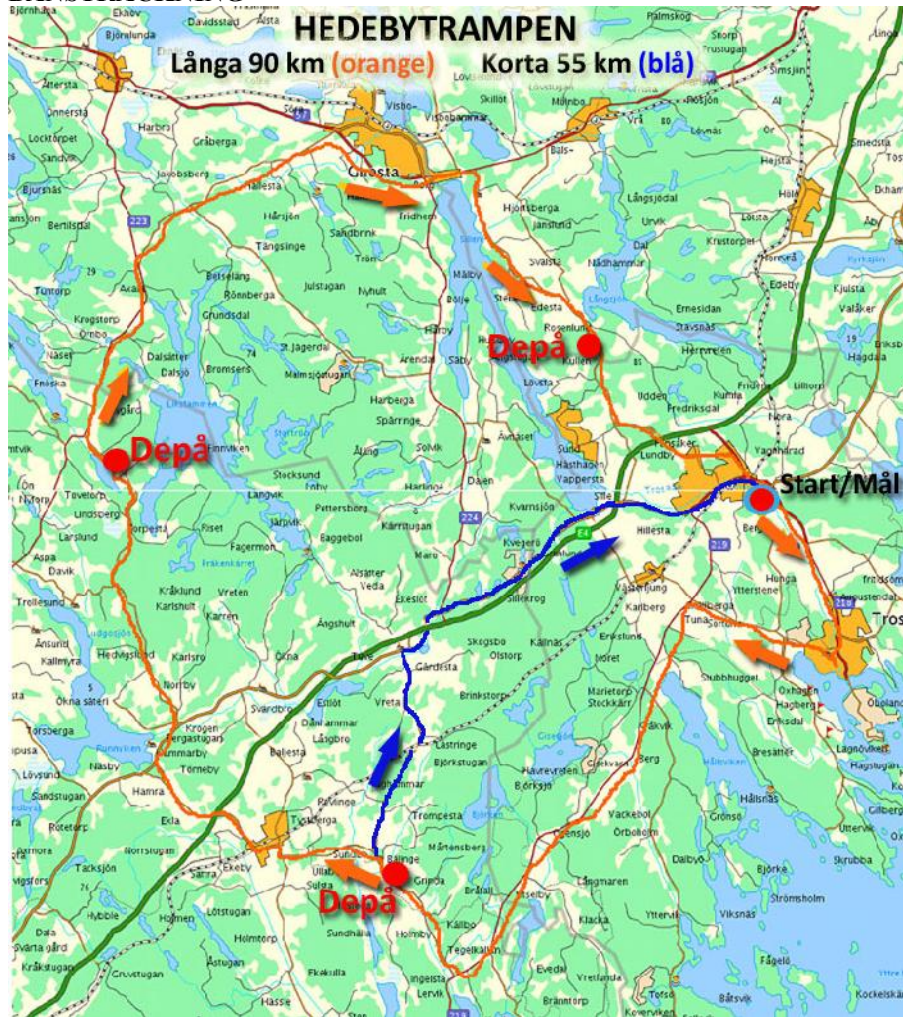
Anmälan som inkommer från torsdag 25 augusti fram till och med tävlingsdagen, hanteras som en efteranmälan.

## YTTERLIGARE INFO

Tävlingsledare är Pelle Bång som du når på e-postadress [pelle@pellebang.se](mailto:pelle@pellebang.se) alt. 070-606 20 23 om du har frågor eller funderingar

inför loppet. Håll dig även uppdaterad på vår hemsida: <http://www.idrottonline.se/trosa/trosabygdensok-cykel>

## BANSTRÄCKNING



## Översikt:

Samling - Infart/Utfart – Start/Mål



## Detalj-karta:

Samling Trosabygdens OK:s klubbstuga vid Häradsvallen i Vagnhärad

