

TROSAtrampen

Välkomna till Trosa-Vagnhärad söndag 12 maj 2019!

Söndagen den 12 maj är det dags för motionsloppet Trosatrampen. Perfekt med lagom längd inför säsongens utmaningar! Det är Trosabygdens Cyklister i Trosabygdens OK som arrangerar. Vi kan bjuda på en trevlig och lugnt trafikerad bana genom omväxlande och vacker natur med bra skyltning och fina depåer utefter vägen. Det är femtonde (15:e) upplagan. Vi har förmotorcyklar, servicebil, kvastbil m.m. Vi bjuder på både lång och kort bana 90km eller 50km. Vi använder chip som du fäster på hjälmen. Du checkar in 5 min innan start.

SAMLING:

Friluftsgården vid Häradsvallen mellan Vagnhärad och Trosa.

START OCH MÅL

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

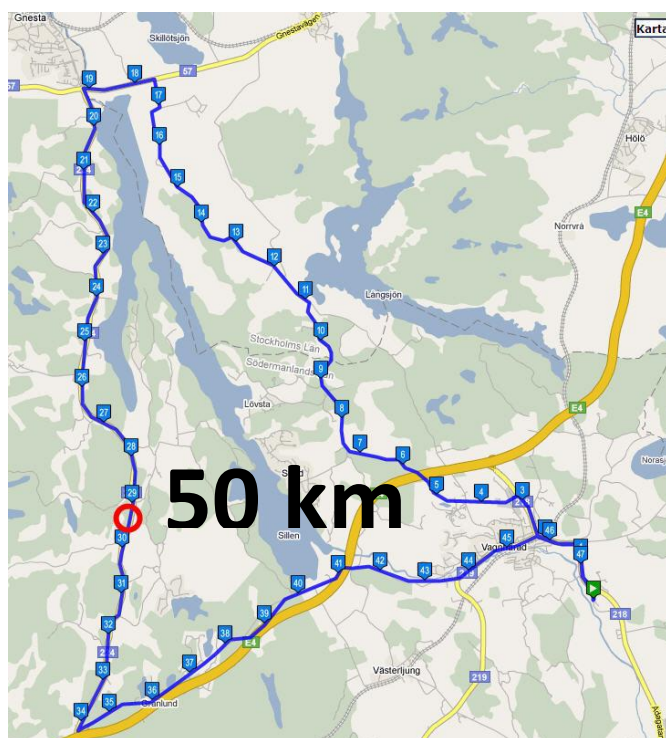
VÄGVISNING

Avfarten till Vagnhärad ligger mitt mellan Södertälje och Nyköping längs E4:an, detta är den smidigaste vägen om man kommer från norr eller söder. Följ skyltning mot Vagnhärad och Trosatrampens skyltar till Häradsvallen (röda pilar).

PRELIMINÄRT KÖRSHEMA

Startgrupp	Hastighet	ca längd	Vätskekontroller	Starttid
Ett (1)	> 38 km/h	90 km	3	10.00
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	1 startgrupp	50km	2	10:20

BANBESKRIVNING (Banorna är skyltade med röda triangelpilar)



Översikt:

- In/Utfart - Start/Mål Samling och parkering



Detalj-karta:

Trosabygdens OK:s klubbstuga vid HäradsvalLEN Vagnhärad



NUMMERLAPPAR och CHIP

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

Med nummerlappen följer ett chip som du sätter på HÖGRA sidan av hjälmen (beskrivning medföljer)

Nummerlappar delas ut i sekretariatet från 08.30.

REGLER

Enligt Svenska Cykelförbundets nya motionsregler, kategori B - ingen licens behövs.

”RESULTAT”

Vi kommer att publicera ”resultat” på hemsidan <http://www.idrottonline.se/trosa/trosabygdensok-cykel>

DUSCH OCH OMBYTE

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

SERVERING

Alla åkare bjuds på enklare förtäring vid målgång.

MASSAGE

Vi bjuder på massage vid klubbstugan (samling - anmälan).

PRISER

Alla som fullföljer får medalj vid målgång.

LICENS

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

STARTGRUPPER

Ange vid anmälan vilken grupp du vill köra;

1. >38 km/h eller snabbare
2. Ca 35 km/h
3. Ca 30 – 33 km/h
4. < 30 km/h

Vi har maximerat antalet deltagare i varje grupp till 70 st. för att få en säker körning på vägarna. Vi kan tvingas utöka antalet startgrupper (För att du ska hamna i Rätt startgrupp var ute i god tid), först till kvarn gäller, så föränmäl dig för att vara säker på att få köra i ”rätt” grupp! ☺

ANMÄLAN

Anmälan och betalning görs via länk <http://entrysystem.se/form/trosatrampen2019/1> från hemsidan <http://idrottonline.se/TrosabygdensOK-Cykel/TROSATRAMPEN>

Om du endast meddelar oss anmälan via inbetalning på vårt Bankgirokonto 206-2867 uppge – TROSATRAMPEN, namn, adress, eventuell klubb, e-postadress, födelseår samt startgrupp 1, 2, 3, 4 eller KORTA BANAN 50 KM OBS! Om du har mobilnummer meddela gärna det också vid anmälan även närmast anhörig och telefon. Du godkänner i och med



din anmälan att ditt namn och bilder får publiceras på Internet. Ingen prisutdelning eller premiering av de snabbaste kommer att ske.

ANMÄLNINGSavgIFT

Ordinarie anmälningsavgift Långa banan 90 km är 300 kr

Ordinarie anmälningsavgift Korta banan ca 50 km är 250 kr

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

ORDINARIE ANMÄLNINGSdag

Anmälan ska vara oss tillhanda **senast onsdag 8 maj**.

EFTERANMÄLAN

Anmälan som inkommer efter onsdag 8 maj (f o m torsdag 9 maj) hanteras som efteranmälan.

Efteranmälan + 100kr

Ordinarie anmälan och efteranmälan kan du göra via Anmälningsportalen via länk

<http://entrysystem.se/form/trosatrampen2019/1> från hemsidan:

<http://idrottonline.se/TrosabygdensOK-Cykel/TROSATRAMPEN>

t o m kl. 18:00 fredag 10 maj och på plats 12 maj fram till senast en timme innan din start.

YTTERLIGARE INFO

Tävlingsledare är Pelle Bång som du enklast når på epostadress **pelle@pellebang.se alt. 070-606 20 2**

Håll dig även uppdaterad på hemsidan där du hittar kartor, nyheter, ”resultat” m.m.

Du kan se vilka som är anmälda via länken <http://www.entrysystem.se/Event/trosatrampen2019/List>



VÄLKOMMEN önskar Trosabygdens OK Cykel!

