



## **TROSatrampen** **90/50 km 15 maj 2016**

Trosabygdens OK med Trosabygdens Cyklister hälsar alla hjärtligt välkomna till Trosatrampen 90 och 50km! Trosatrampen arrangeras för tolfte gången. **Samling vid klubbstugan ca kl 09:00 då vi går igenom detta PM. 90 km - startar med 5 min.**

**mellanrum:** Startgrupp 1. > 38 km/h - Start 10:00. Startgrupp 2. Ca 35 km/h - Start 10:05  
Startgrupp 3. Ca 30 - 33 km/h och Startgrupp 4. < 30 km/h.

**50 km - 1 startgrupp – startar 5 min efter sista start på 90 km.** Vid klubbstugan finns ombyte, dusch, bastu och parkering. Parkering även på TVSKs stora grusplan.

**Direktanmälan (kontant 400/300 kr eller swish) och nummerlappsutdelning är öppen från kl. 08:00. Vid efteranmälan** fyller du i en efteranmälningslapp med kvitto **innan** anmälan.

*Du som har med dig mobilen - Ta med dig den förtryckta lilla lappen "Bra att ha med sig telefonnummer till funktionärer" om du vill meddela oss ngt ute från banan. **Larmnummer till Tävlingsledare finns fram på Nummerlappen.** Vi hoppas ni har förståelse för att det kan bli senare starter om det blir över 70st i en startgrupp, då delas den troligen...*

**Allmänna trafikregler och sunt förnuft gäller! Trafikerad väg - Inga cykelbanor.**

**Lösgrus kan förekomma genom Sjunda skogen fastän banan är sopad.**

**90 km har 3 depåer** (efter ca 26 km Kallforsbacken, 48 km Södra Yngern och 71 km, 4 km före Lästringe trafikplats på Gnestavägen)... Där har **50 km också depå** efter ca 30 km.

Det bjuds på vatten, saft, bullar och bananer. **Ingen langning på motionslopp!**

**Start och mål ligger på samma plats** ca 700 m sydost om samlingsplatsen vid TbOK:s klubbstuga, följ snitsling, sista biten till start cyklar ni på cykelbanan.

**Var uppmärksam vid start** då du åker över trafikerad väg. Funktionärer hjälper till.

Vägskada direkt efter rondellen i Gnesta. **Korta banan korsar även vägen mot E4:an och väg 225 till Gnesta.** Nylagd finkornig sand på "målad" asfalt ca 5 km till Vårdinge korta banan. Efter målgång får du medalj - vid klubbstugan bjuds det på förtäring, massage och mingel!

**Förmotorcyklar, Servicebil (slang pump, enklare sjukvårdutrustning) och**

**"kvastbil" finns.** Vi kommer lägga ut "resultat" och bildlänk från vår hemsida [www.tbok.se](http://www.tbok.se)

välj cykel

eller direkt på <http://www2.idrottonline.se/TrosabygdensOK-Cykel/>

**Vi hoppas att alla oavsett ambition och snitthastighet  
ska få en riktigt härlig cykeltur - Lycka till!**

Trosabygdens Cyklister - Tävlingsledare Pelle Bång 070-606 20 23, [pelle@pellebang.se](mailto:pelle@pellebang.se)