



ROCK THE TRAIL

19 APRIL 2015



PM

Samlingsplats/ Målområde	Ärentuna IP, ca 1 mil norr om Uppsala. Parkering i anslutning till målet. Parkeringen är ganska liten och om det blir fullt så är det parkering längs med vägen som gäller.
Starttid	Gemensam start i anslutning till målet för samtliga klasser kl. 11:00.
Utlämning av deltagarkuvert	Deltagarkuvert innehållandes nummerlappar, tidtagningschip och kartor lämnas ut vid målområdet lämnas ut från kl. 09:30. Lag i motionsklassen med fler än en deltagare kommer att erhålla kartor och nummerlappar till alla i laget, men endast ett tidtagningschip.
Tävlingsgenomgång	Obligatorisk tävlingsgenomgång kl. 10:30 vid målområdet.
Banlängder (löpsträckorna är mätta fågelvägen, och cykelsträckorna är mätta kortast cykelbara väg)	Solo (herr & dam) Sträcka 1 (TA1-TA1): Löpning – 6,9 km Sträcka 2 (TA1-TA2): Mountainbike – 13,6 km Sträcka 3 (TA2-TA2): Löpning – 5,1 km Sträcka 4 (TA2-TA1): Mountainbike – 8,4 km Sträcka 5 (TA1-TA1): Löpning (inkl. hinderbana) – 1,3 km Motion Sträcka 1 (TA1-TA1): Löpning – 5,1 km Sträcka 2 (TA1-TA2): Mountainbike – 9,9 km Sträcka 3 (TA2-TA2): Löpning – 3,3 km Sträcka 4 (TA2-TA1): Mountainbike – 5,2 km Sträcka 5 (TA1-TA1): Löpning (inkl. hinderbana) – 1,3 km
Växlingar/ Växlingsområden	Vid målområdet (TA1) finns en växlingshage där deltagarna kan placera ut sina cyklar och tävlingsmaterial innan start. Observera att växling mellan sträcka 2 och 3, samt växling mellan sträcka 3 och 4, sker vid TA2 som är beläget ute på banan. Funktionär finns på plats och visar var cykeln skall lämnas. Stämpling sker vid inpassering till både TA1 och TA2. Ingen stämpling efter växlingarna. Observera att växling ut på sträcka 5 måste ske före kl. 15:30. Missar man detta så får man förkortad bana och kommer därmed att gå i mål efter sträcka 4.

Utrustning	Obligatorisk utrustning • Mountainbike vid cykling (får ej lämnas under cykelsträckorna) • Cykelhjälm vid cykling • Nummerlapp (fästes på bröstet) • Tidtagningschip Rekommenderad utrustning • Kartställ vid cykling • Kompass • Cykelverktyg och reservslang OBS Ingen utrustning får placeras vid TA2 innan starten. Utrustning (såsom t.ex. cykelskor och hjälm) får lämnas vid TA2 tillfälligt under sträcka 3.
Karta	Skala 1:10 000 – 1:13 500, ekvidistans 2m. Skalan anges på respektive karta. Både A4 och A3 kommer att användas.
Hinderbana	Under sträcka 5 kommer alla deltagare att passera en hinderbana. Banan är snitslad och består av ca 10 hinder som är av enklare karaktär. (passering över höga hinder, och under låga hinder) Vill man ändå avstå ett hinder så är det självklart ok men man får då vänta en minut innan fortsättning till nästa hinder. En funktionär finns på plats och kontrollerar att banan genomförs korrekt och hjälper till om det är några oklarheter. Tidtagning sker genom stämpling vid kontroll innan och efter hinderbanan. När det gäller lag i motionsklassen med fler än en deltagare så skall samtliga i laget genomföra banan. Laget behöver dock inte vänta in varandra under själva hinderbanan så förslagsvis låter man den snabbaste i laget ta tidtagningschipet om man vill satsa på en bra tid på banan.
Slackline	Under sträcka 1 kommer det vid ett tillfälle finnas möjlighet att passera över en å via en slackline. Det finns även en bro över ån, men den medför en lite längre löpväg. Vilken väg som är snabbast är upp till respektive deltagare att bedöma.
Kontroller	Kontrollerna är markerade med orienteringsskärm och SportIdent-enhet. En kodsiffra finns vid varje kontroll för möjlighet att kontrollera att man är rätt.
Vätska	Vatten och sportdryck (Nutrinxion) kommer att finnas vid alla växlingar.

Viktiga regler (överträdelse medför tidstillägg, eller eventuellt diskning)	• Alla kontroller ska tas i angiven ordning. Stämpling ska ske vid samtliga kontroller. Utebliven stämpling medför diskvalificering. • Se upp vid passering av bilväg, allmänna trafikregler gäller. • Håll till höger vid möte av andra deltagare (gäller både cyklister och löpare). • Förbjudet att cykla och springa på Gävlevägen (markerat med kryss på kartan). • Förbjudet att cykla i växlingshagen vid målområdet. • Bilda kö vid kontroller om det är många som kommer dit samtidigt. • Lag i motionsklassen med fler än en deltagare skall hålla ihop under hela tävlingen (pratavstånd). • Skräp får ej slängas i naturen, soppor finns vid växlingsområdena!
Priser	Pris kommer att delas ut till topp 3 i soloklasserna. Dessutom sponsrar Nordenmark med ett kartställ till den som är snabbast på hinderbanan. Utöver detta kommer ett antal priser att lottas ut. Pristagare måste närvara vid prisutdelningen för att erhålla priset. (gäller ej deltagare som fortfarande är ute på banan) Prisutdelning kommer att ske ca 15:00.
Omklädningsrum	Omklädningsrum och dusch finns i anslutning till målområdet. Det är separata omklädningsrum för damer och herrar, men det finns dock bara en gemensam dusch.
Hamburgare	Efter målgång erhåller alla deltagare en hamburgare. Ytterligare hamburgare går att köpa.
Försäljning	Nutrixion är på plats med försäljning av gels och bars. En enklare servering med lite godis, kaffe och kakor etc. finns. Kontanter gäller.

Välkommen!





Målområde