

# VINDELÄLVSLOPPET 2019

[www.vindelalven.se/vlopp](http://www.vindelalven.se/vlopp)



## TÄVLINGS-PM

### VINDELÄLVSSTAFETTEN och MARATON 20 JULI VINDELN-VÄNNÄSBY

#### KLASSER

**FLEX:** Löpning  
Fasta och fria växlingar  
Tidtagning: Totaltid

**COMBI:** Löpning och cykling  
Fasta och fria växlingar  
Tidtagning: Totaltid

Cykeletapp:  
Rödåsel-Slöjdarnas Hus (20 km)

**MARATON:** Löpning, herr- och damklass  
Vindeln-Vännäsby

#### STARTTID

Vindeln, Lidbacken lördag 20 juli kl. 10.00.

#### UPPLÄGG

Se UPPLÄGG 2019 20 juli PM 190622

#### NUMMERLAPP

Löpare: Nummerlapp ska fästas väl synligt på bröstet.  
Cyklist: Nummerlapp ska fästas väl synligt på vänster ben.

#### TIDTAGNING

Tidtagning sker manuellt.  
Tider registreras vid målet i Vännäsby.

#### VÄXLING

*Löpare*

Växling sker vid vätskestation med HANDKLAPP mellan lagets deltagare.

*Cyklister*

Växel vid Slöjdarnas Hus:

Cyklisten kliver av cykeln vid markering KLIV AV, korsar vägen till VÄNSTER sida och leder cykeln fram till växlingsstationen. Växling sker vid växlingsmarkeringen med HANDKLAPP mellan lagets deltagare.

**FRIA växlingar (FRIVÄXEL) i både FLEX och COMBI** får ske valfritt längs banan, men av trafiksäkerhetsskäl bör växlingen ske vid vätskestation. Växling sker med **HANDKLAPP**.

## **VÄTSKESTATIONER**

VATTEN finns vid

1) Bemannade vätskestationer: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35 och 40 km

Se UPPLÄGG 2019 20 juli PM 190622

OBS! Även sportdryck

2) Målet i Vännäsby

Saft serveras också vid målet i Vännäsby.

## **KLÄDTRANSPORTER**

Tävlingsarrangören ordnar vid behov transport av överdragskläder för maratondeltagarna. Deltagande lag svarar för sina egna klädtransporter.

## **VÄGSIDA**

Löpare springer på VÄNSTER vägsida

Cyklister cyklar på HÖGER vägsida

## **CYKLISTENS/CYKELNS UTRUSTNING**

Cyklisten SKALL bära hjälm.

Cykeln ska vara utrustad med broms och ringklocka.

## **ETT ELLER TVÅ LAG**

En och samma deltagare (löpare eller cyklist) kan delta i två olika lag i klasserna FLEX och/eller COMBI.

## **TVÅ STRÄCKOR I FÖLJD**

Deltagare får genomföra två stafettsträckor i följd under Vindelävsstafetten. Tänk på att vid långa sträckor och varmt väder bör denna möjlighet undvikas.

## **TRAFIK**

Tävlingen genomförs på allmän väg som är öppen för trafik i båda riktningarna.

Vägtrafikkungörelsen och polismans anvisningar gäller. Även anvisningar från tävlingsfunktionärer gäller.

## **SEKRETARIAT**

Vindeln, Lidbacken (utomhus)

Sekretariatet är öppet lördag 20 juli kl. 09.00-09.45 för utlämning av nummerlappar och registrering av laguppställning.

## **LAGUPPSTÄLLNING**

Laguppställning (blankett utsänds till lagledare) epostas till Torbjörn Norrman, [tobba@sintorhb.se](mailto:tobba@sintorhb.se). Ändringar meddelas i sekretariatet i Vindeln 20 juli.

## **LAGLEDARMÖTE**

Vindeln, Lidbacken 20 juli kl. 09.30

## **TÄVLINGSBANAN**

Tävlingsbanan går på asfalterad väg. Banan är markerad med hänvisningar (skyltar, pilar eller vägmålningar) vid avfarter och krångliga passager.

Vätskestationer är märkta med skylt "Vätska 500 m" och med orange markeringskon vid vätskestationen.

Maratonsträckan är märkt med skylt "21 km" (halva distansen)

Toalettvagn finns Vindeln, Lidbacken. Dusch och toaletter finns vid målet i Vännäsby.

**Det är förbjudet att langa vätska från/till cyklande. Cyklister får ej färdas i bredd. P-platser finns i anslutning till växlingsplatserna. Respektera skyltning och följ funktionärernas anvisningar.**

#### **PRISUTDELNING**

Vännäsby, Festplatsen efter målgång

Diplom till deltagande lag

FLEX och COMBI: Utlottning av 3 premier i resp klass

Maraton: Premier till 1a, 2a, 3e i dam- resp herrklass

#### **TÄVLINGSLEDNING**

Leopold Sjöström, Tävlingsledare, 070-525 87 32

Torbjörn Norrman, Sekretariatschef, 070-611 15 01

Roland Fredriksson, Banchef, 070-340 57 28

#### **TÄVLINGSJURY**

Tävlingsledare och banansvarig

#### **ÖVRIGT**

Samtliga tävlande, funktionärer, åskådare deltar/närvarar på egen risk.

Denna TÄVLINGS-PM är upprättad 190623.

Reservation för smärre ändringar och/eller tillägg som kan bli aktuella.

-----