



Långa 90 km

Korta 55 km



HEDEBYtrampen 

Trosabygdens OK med Trosabygdens Cyklister hälsar alla hjärtligt välkomna till Hedebytrampen 90 km/ 55 km 28 augusti 2016.

Samling vid klubbstugan ca kl. 09:00 då vi går igenom detta PM.

Långa banan 90 km - 4 startgrupper med 5 minuters 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 - Start 10:10. Startgrupp 4. < 30 km/h – Start 10:15

Korta banan 55 km - 1 startgrupp - Start 10:20

Vid klubbstugan finns ombyte, dusch, bastu och parkering(följ funktionärers anvisningar). **Nummerlapp/Chip hämtar du från kl. 08:00. Efteranmälan 90 km 400 kr, 55 km 350 kr. Vid efteranmälan fyller du efteranmälningslapp med kvitto innan anmälan.** Vi har även **swish till 123 664 47 93.** *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.

Om det blir många efteranmälningar i grupperna (max 70 cyklister/grupp) kan vi bli tvungna att förskjuta ngn av de senare gruppstarterna. *Vi hoppas ni har förståelse för detta!*

Allmänna trafikregler och sunt förnuft gäller! Trafikerad väg - Inga cykelbanor. Var uppmärksam vid utfart från cykelbanan efter 500 m på vägen mot Trosa och den trånga flaskhalsen över Trosåån vid Smäckbron i Trosa.

Samt två avsmalnande trafik hinder vid utfart från Trosa. 90 km korsar gamla E4:an mot Öster Malma.

Nytt: Var uppmärksam 90km HT från utfart Öster Malma på väg 223 förbi Axala till avfart Gnesta alltså ca 51 - 57km från start. Utan vår vetskap har vägen nu på fem (5) ställen tvärs över hela körbanan ca 4-5m långt grävts upp och fyllts igen där översta lagret fortfarande innehåller packat grus (troligen vägtrummor).

Varning/Skyltar givetvis uppsatta men... Var uppmärksam på mållurvan! Ta gärna spurten innan!

Långa banan 90 km: 3 depåer finns (efter ca 30 km, 50 km och 77 km) där det bjuds på vatten, saft, bullar och bananer. **Korta banan 55 km:** 1 depå efter 30 km. **Ingen langning sker då det är ett motionslopp. Start: Du checkar in i din startgrupp. Alla får samma starttid i samma grupp.**

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. Efter målgång får du medalj - vid klubbstugan bjuds det på förtäring!
Vi bjuder på massage vid klubbstugan!

Ledarmotorcyklar finns. Följebil (slang pump, enklare sjukvårdsutrustning) **och "kvastbil" finns. Vid allvarlig olycka ring 112** och sedan Tävlingsledare Pelle Bång på 070-606 2023

"Resultat" och bildlänk på vår hemsida <http://www.tbok.se> välj Cykel

Direkt: <http://www2.idrottonline.se/TrosabygdensOK-Cykel/>

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

Trosabygdens Cyklister - Tävlingsledare Pelle Bång 070-606 20 23, pelle@pellebang.se