



Söndag
14 maj
2017

TROSAtrampen 90/50 km 14 maj 2017

Trosabygdens OK med Trosabygdens Cyklister hälsar alla hjärtligt välkomna till Trosatrampen 90 och 50km! Trosatrampen arrangeras för trettonde gången.

Samling vid klubbstugan ca kl 09:00 då vi går igenom detta PM. Du checkar in 5 min innan din start, du kan byta startgrupp genom att checka in i den startgrupp du vill cykla i.

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, (+ 2 extra toaletter) bastu och parkering. Parkering även på TVSKs stora grusplan. **Direktanmälan (kontant 400/350 kr eller swish 123 664 47 93) 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. Det kan bli senare starter om det blir för många i en startgrupp, då delas den troligen...*

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

Lösgrus kan förekomma genom Sjunda skogen. Potthål efter Sillekrog/Kommungränsen, Vägskada direkt efter rondellen i Gnesta.

90 km har 3 depåer (efter ca 26 km Kallforsbacken, 48 km Södra Yngern och 71 km (Även korta banan), 4 km före Lästringe trafikplats på Gnestavägen). **50 km har en extra depå** efter ca 20 km innan du korsar väg 57. 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. **Korta banan korsar väg 57 till Gnesta vid extra depån efter 20km.** Efter målgång får du medalj - vid klubbstugan bjuds det på förtäring, massage och mingel! Vi bjuder på Vitamin Well "dricka". **Förmotorcyklar, Servicebil (slang pump, enklare sjukvårdsutrustning) och "kvastbil" finns.** Liveresultat via länk: results.neptron.se/#/trosatrampen2017 (länk finns på hemsidan) och bildlänk från vår hemsida www.tbok.se *välj 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