



PM BOCKSTENSTUREN, 100km, 75km, 50km och 30km

Alla deltagare skall ta del av och följa anvisningarna i detta PM. Detta PM anslås endast på vår hemsida (www.bockstensturen.nu) och på resultattavlan vid Sekretariatet.

Allt deltagande sker på egen risk. Cyklist i Tävlingsklass ansvarar själv för att ha giltig licens. Information och regler gäller samtliga distanser.

Start	Lördagen den 3 september klockan 11.00 vid Varbergs fästning.
Vägvisning	Följ trafikskyltar HAMN/FÄRJA för att nå Varbergs fästning och tävlingscentrum - TC - i Societetsparken. Parkeringsplats och parkeringshus finns i närområdet.
Omklädning	Omklädningsrum finns på Simstadion. Omklädningsrummen är öppna mellan 07.00 – 19.00. Simstadion ligger mittemot Startfällorna.
Startkuvert	Startkuvert hämtas ut i sekretariatet som ligger i Societetshuset i Societetsparken. Startkuvert kan hämtas på fredagen 18.00 – 21.00 eller på BST-dagen 08.00 – 09.45. Du hämtar ut ditt kuvert genom att uppge startnummer som anslås utanför Sekretariatet. Observera att ditt startnummer inte är detsamma som ditt referensnummer vid anmälan!
Tidtagningsschip	Tidtagning sker med Chip. Chipet sitter på din cykelskylt. Det är viktigt att du har chip och nummerlapp med dig hela vägen till mål.
Efteranmälan	Efteranmälan tas emot under fredagen klockan 18.00 – 21.00 och på lördagen klockan 08.00 – 09.45. Efteranmälan görs i sekretariatet i Societetsparken. Vi tar inte kort , men det går att använda Swish på nummer 123 593 55 98.
Startnummer	Startlistor finns uppsatt vid sekretariatet. Startnumret återfinns också på adresslappen på kuvertet. OBS! Kontrollera att startnumret är detsamma på rygg- och cykelskylt.
Seedning	Seedning sker enligt Långloppscupens regler. Tilldelad fålla finns angivet i startlistan. Läs mer om seedningsregler under rubriken <i>Startfällor i Långloppscupen 2016</i> . Observera att seedning endast gäller för tävlingsklasser.
Insläpp i fällor	Fällorna öppnas 10.00. Du skall vara i din fålla senast 15 minuter före start. Vilken fålla du ska stå i framgår av startlistan som finns i Sekretariatet.
Banmarkering	Orange pilar på låga stolpar samt plastband och kalk på marken. Kom ihåg att Du själv ansvarar för att åka rätt. Vid de flesta vägkorsningar finns banvakter vars anvisningar skall följas. Kom dock ihåg att flaggvakterna finns där för din säkerhet, inte för att visa vägen. Längst bak i PM:et hittar du olika symboler som används utmed banan.

Maxtid på banan	Sista passering vid Nackestugan (depå 3) är klockan 15.45, vid Englarp (depå 4) klockan 17.00 och vid VMTB Klubbstuga (depå 5) klockan 18.00.																																			
Kommissarie/Jury	Se anslagstavlan vid sekretariatet för eventuella beslut som fattas på plats av kommissarie.																																			
		Namn	telefonnummer																																	
		Chefskommissarie	Christer Andersson	0727 13 33 68																																
		Kommissarie	Anders Persson	0703 28 22 39																																
		Kommissarie	Mikael Henriksson																																	
Depåer	<p>Alla depåer har vatten och Enervits energidryck. På de två sista depåerna finns även kaffe. Det finns bananer, bullar och annat gott att stoppa i sig. Depåerna finns efter följande distanser:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Depå1</th> <th>Depå2</th> <th>Depå3</th> <th>Depå4</th> <th>Depå5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>BST 100km</td> <td>26km</td> <td>44km</td> <td>66km</td> <td>81km</td> <td>93km</td> </tr> <tr> <td>BST 75km</td> <td>26km</td> <td>39km</td> <td></td> <td>56km</td> <td>68km</td> </tr> <tr> <td>BST 50km</td> <td>--</td> <td>--</td> <td>--</td> <td>31km</td> <td>43km</td> </tr> <tr> <td>BST 30km</td> <td>--</td> <td>--</td> <td>--</td> <td>--</td> <td>23km</td> </tr> </tbody> </table>							Depå1	Depå2	Depå3	Depå4	Depå5	BST 100km	26km	44km	66km	81km	93km	BST 75km	26km	39km		56km	68km	BST 50km	--	--	--	31km	43km	BST 30km	--	--	--	--	23km
	Depå1	Depå2	Depå3	Depå4	Depå5																															
BST 100km	26km	44km	66km	81km	93km																															
BST 75km	26km	39km		56km	68km																															
BST 50km	--	--	--	31km	43km																															
BST 30km	--	--	--	--	23km																															
Måltid	Varm pastamåltid serveras efter målgång. Din nummerlapp är din matbiljett.																																			
Langning	Fri langning av dryck, föda och glasögon. OBS! Det är förbjudet att med MC följa cyklisterna på banan. Langning få inte ske inom depåområdet.																																			
Teknisk zon	Det finns tekniska zoner utmärkta i anslutning till varje depå. Här får du innan loppet lägga ut verktyg och komponenter till din cykel. Reservdelar och verktyg för reparationer måste hållas inom zonen. Tillåten teknisk assistans innebär byte eller reparation av del på cykel undantaget ramen. Byte av cykel är inte tillåtet och cyklisten måste korsa mållinjen med samma cykelnummerskylt han/hon hade vid start. Reparationer och utbyte av delar får utföras av den tävlande, hans lagkamrat eller lagets/föreningens mekaniker eller arrangörens neutrala mekaniker.																																			
Regler och förhållningssätt	Svenska Cykelförbundets tävlingsregler TR 1, TR 4 och TR 12 samt vanliga trafikregler gäller under hela arrangemanget. Allt deltagande sker på egen risk. All nedskräpning i naturen är förbjuden enligt lag (upp till 800kr i böter). Skräp kan slängas vid depåerna. Skräpson.																																			
Licens	Årslicens är obligatorisk i tävlingsklasserna. Engångslicens är giltigt i sportklasserna och kan köpas för 200kr i sekretariatet. Det krävs ingen licens i motionsklasserna.																																			
Avbruten tävling	Vi hoppas naturligtvis att alla kommer att genomföra loppet. Om oturen ändå är framme måste du se till att bli avregistrerad vid mål.																																			
Transport vid avbruten tävling	Tvingas du bryta kan du ta dig till någon av depåerna och meddela att du behöver transport. Snabbast är dock att själv cykla någon av de större vägarna tillbaka till Varberg. Telefonnummer till brytbil är 0761 25 77 13.																																			

Sjukvård	Utmed banan finns Rödakorsetgrupper och mc-ordonnanser. Tävlingsläkare finns vid start och mål. Vid akutfall larma SOS annars nås säkerhetsansvarig på nummer 0703-372210 och rödakorset på 0730 683426.
Massage	Gratis massage finns att få i målområdet mellan 12.30 – 17.30. Massörerna tar hand om så många de hinner under denna period (ca 10 – 15 min per person). Det finns alltså ingen garanti att du får massage även om du har ställt dig i kö före 17.30.
Spurtpriser	Ett spurtpris vid 44km (Åkulla) och ett spurtpris vid 66km (depå 3) till den första Dam Elit och Herr Elit som också går i mål.
Prisutdelning	Prisutdelning sker i Societetsparken med start klockan 16.00. Prisutdelning sker endast för tävlingsklasser.
Priser	Medaljer delas ut till alla som fullföljer BST75, BST50 och BST30. För de som fullföljer BST 100km får de första 100 guld och nästföljande 200 får silver och resterande får bronsmedaljer.
Cykeltvätt	Möjlighet att tvätta cykeln finns mellan målet och Startfällorna. Boende på Apelviken har möjlighet att tvätta på Campingen.
Resultat	Preliminära resultat anslås fortlöpande under dagen på informationstavlan i målområdet. Preliminära resultat kommer även att uppdateras på vår hemsida www.bockstensturen.nu kontinuerligt under BST-dagen. Slutresultaten läggs snarast efter loppet ut på www.bockstensturen.nu och på www.langloppscupen.com .
Kvarglömt	Skicka e-post till info@bockstensturen.nu .

Startfällor i Långloppscupen 2016

- **Herrar i tävlingsklass**

I tävlingsklasserna delas startfältet upp i fyra fällor. Inför första deltävlingen tilldelas alla cyklister ett fällnummer baserat på föregående års prestation i Långloppscupen. Herrarna fördelas över fälla 1-4 oavsett klass. Cyklister i herrklasserna kan vid varje deltävling förbättra sitt fällnummer, detta bättre fällnummer gäller året ut.

Aktuella fällnummer för samtliga finns på Långloppscupens resultatsajt. Där finns även detaljerad information om hur fällnumren beräknas.

Herrar utan resultat i Långloppscupen (innevarande år samt året innan) hamnar per automatik i fälla 4. Cyklist som inte har resultat i Långloppscupen kan få subjektiv seedning ifrån respektive lopps arrangör. Begäran görs på e-post info@bockstensturen.nu eller i sekretariatet under tävlingshelgen. Sekretariatet håller öppet på fredagen mellan 17.00 – 21.00 och på lördagen mellan 07.30 – 09.45.

- **Damer i tävlingsklass**

I tävlingsklasserna delas startfältet upp i fyra fällor, varav damerna använder tre. Inför start tilldelar Långloppscupen alla cyklister ett fällnummer baserat på föregående års prestation. Damerna fördelas över fälla 1-3 oavsett klass enligt följande:

Fälla 1: Damer Elit placering 1-10 i Långloppscupen

Fälla 2: Damer Elit placering 11 och uppåt i Långloppscupen

Fälla 3: Samtliga i övriga damklasser

Cyklister i Dam Elit kan vid varje deltävling förbättra sitt fällnummer, detta bättre fällnummer gäller året ut.

Aktuella fällnummer för samtliga finns på Långloppscupens resultatsajt. Där finns även detaljerad information om hur fällnumren beräknas.

Damer utan resultat i Långloppscupen (innevarande år samt året innan) hamnar per automatik i fälla 2 (Damer Elit) respektive fälla 3 (Övriga damklasser). Dam Elit kan få subjektiv seedning ifrån respektive lopps arrangör Anledningen till att vi för nuvarande kör en enklare seedningsmetod för damklasserna är att damklasserna ännu är signifikant mindre än herrklasserna, och vi vill hålla ihop dem genom att utnyttja ett mindre antal fällor.

- **Fälla 5: Ungdom i tävlingsklass BST50 och BST30**








.

- **Fälla 6: Ungdomar, herrar och damer i motionsklass**

BST Motion alla distanser.

OBS! Var i fällan i god tid om du vill ha en framskjuten startposition som motionär.

Banmarkeringar

Symbol	Förklaring
	Rakt fram
	Sväng höger
	Sväng vänster
	Fara
	Stor fara
	Bro
	Vattendrag
Allmän väg	Utfart på allmän väg

Banmarkeringens pilar är så kallade Enduropilar.

