

PM RockTheTrail 2016

Start/Mål

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.

Utdelning av nummerlappar

Nummerlappar lämnas ut vid målområdet från kl. 09:30. Tidtagning sker med sportident.

Lag i motionsklassen med fler än en deltagare kommer att erhålla nummerlappar till alla i laget, men endast ett tidtagningsschip.

Tävlingsgenomgång

Obligatorisk tävlingsgenomgång kl. 10:30 vid målområdet.

Banlängder

Sträcka 1: Löpning 8km inklusive slackline över en å (Går att springa runt om så önskas)

Sträcka 2: MTB ca 10km

Sträcka 3: Löpning ca 4km + kort hinderbana

Sträcka 4: MTB ca 10km

Växlingsområde

Vid målområdet finns en växlingshage där deltagarna kan placera ut sina cyklar och tävlingsmaterial innan start. Stämpling sker vid inpassering till växlingsområdet.

Utrustning

- Cykelhjälm vid cykling
- Nummerlappar (en på bröstet eller benet)
- Tidtagningsschip

Hinderbana

Under sträcka 3 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.

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.

Priser

Pris kommer att delas ut till topp 3 i soloklasserna. Pristagare måste närvara vid prisutdelningen för att erhålla priset. (gäller ej deltagare som fortfarande är ute på banan) Prisutdelning kommer att ske ca 1h efter första målgång.

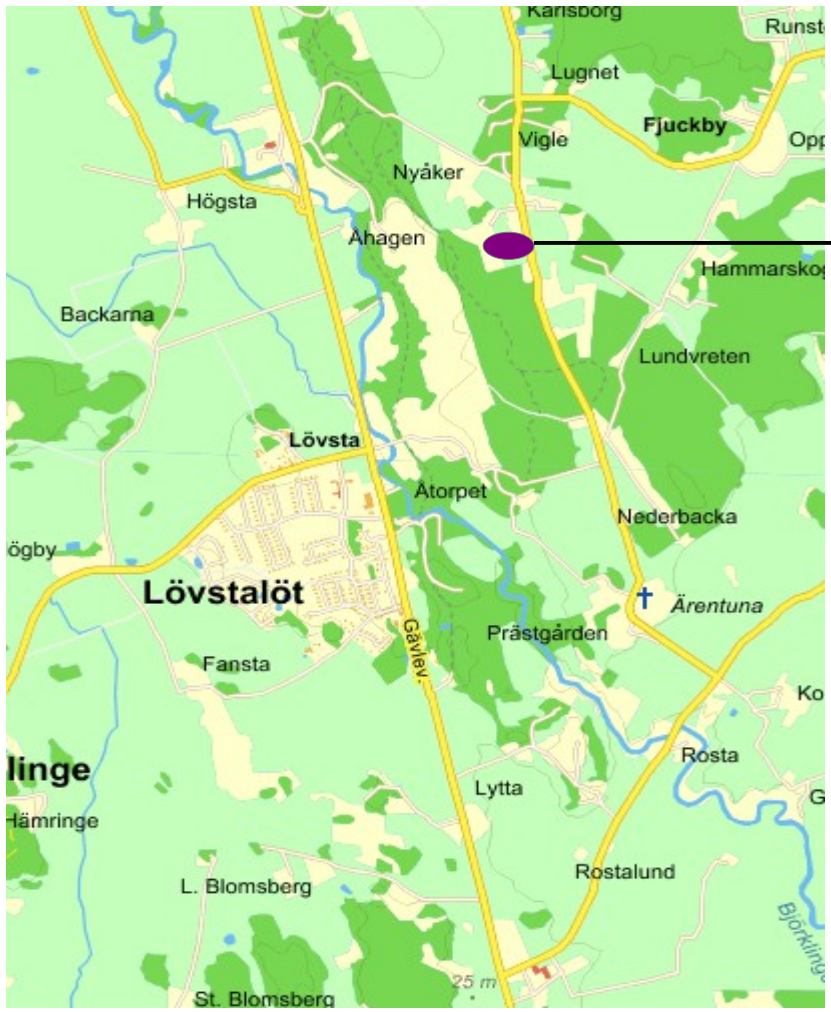
Omklädningsrum

Omklädningsrum och dusch finns i anslutning till målområdet. Det är separata omklädningsrum för damer och herrar, men det finns dock bara en gemensam dusch.

Vägbeskrivning

Från Uppsala kör gamla E4an från Uppsala mot Lövstalöt. I Svista sväng höger mot Ärentunka Kyrka. Följ skyltningen mot Ärentuna Kyrka, fortsätt förbi kyrkan, efter ca 2km sväng vänster till Ärentuna IP. Skyltar kommer finnas uppsatta vid infarten till Ärentuna IP.





Start/Mål