

# PM Jättelångt Mtb 3 oktober 2020

## Hålltider för dagen:

07:10 Lastning av cyklar i Norrtälje för dem som bokar.

07:30 Transport avgår från Norrtälje för dem som bokar.

08:30-08:59 Frukost inklusive sprit vid starten (macka & kaffe). Prestationsbyrå bjussar!

9:00-09:30 Start i Öregrund, Fyrskepsudden 1, 742 42 Öregrund (se karta nedan)

15.00 - 19.00 Sprit följt av efterloppskäk: Pulled Pork bun med pompa och en öl

17.30 Senaste tid för målgång (maxtid på banan 8,5h)

Duschar finns på promenadavstånd från målgång på Nordic Wellness.

## Cykeltransport

Transport för din cykel från Norrtälje till Öregrund avgår Norrtälje, Campus Roslagen pendelparkering klockan 07:30 men du behöver vara på plats 07:10 för att vi ska ha bra med tid att lasta cyklar. Campus pendelparkering ligger efter rondellen E!8 då du kör in i Norrtälje. För att köra in på parkeringen ta den tredje avfarten (från Stockholm) och håll till höger in på parkeringen efter det.

## Parkeringsalternativ

Parkera vid Åtellet, obs avgift via parkeringsapp! Då har du bilen nära målet. Då får du förvisso ta dig via trampande till Campus Roslagens pendelparkering.

**Starten:** Fyrskepsudden 1 i Öregrund kl 09:00. Där finns också macka och kaffe för de som är sugna. Vatten finns för påfyllning. Här får du också din nummerlapp. Toalett finns ett stenkast från start. Vi delar ut småpåsar med sportdryck som du får blanda själv. För miljöns skull och för att hushålla på resurserna!

**Parkering i Öregrund** hänvisas till Bryggaregatan 4 i Öregrund.

**Längs banan:** Detta är inget sanktionerat lopp utan ett **motionsevent** med tidtagning för den som önskar veta sin sluttid. Det kommer finnas tre depåer längs vägen: Järnboden, Blixten i Hallstavik och Eriksskulle. På samtliga depåer finns vatten, sportdryck blandar du själv efter behag. Depån vid Blixten bjuder på lite att äta och en kopp kaffe för den som vill ha.

**Målgång:** När du går i mål i Norrtälje vaktar vi din cykel medan du äter efterloppskäk. Det blir enkelt, stående och gott! Vegetariskt alternativ finns. Maten ingår givetvis i startavgiften men förbokas vid anmälan. Duschmöjlighet finns på gångavstånd från målgång på Nordic Wellness.

## Bansträckningen:

Det kommer vara övervägande små grusvägar, skogskörvägar och stigar. Asfalten står för ca 20%. Sträckan landar på ca 125km och följer samma sträckning som förra året. [GPX-fil](#) behöver laddas ner innan loppet för navigering via gps.

Vi kommer inte kunna erbjuda annan service än upphämtning vid haveri av cykel eller kropp. Givetvis gör vi så gott vi kan men se till att ta med det du tror att du behöver. Däri ingår verktyg, mobil med fulladdat batteri, pump, lagning/slang, varma kläder och första förband. Vi vill också att du har med dig någon tillförlitlig belysning i händelse av mörker där varsel och sikt behövs. Vi spärrar inte av bilvägar eller dylikt för detta lopp och det är eget ansvar att köra aktsamt i miljöer där bilar eller gångare vistas, använd sunt förnuft och följ förstås trafikregler.

## Säkerhet/Corona

Vi värnar om din säkerhet. Det är max 50 deltagare och vi kommer inte vid något tillfälle samlas fler än 50 personer på ett utrymme mindre än 300m<sup>2</sup> därutöver ser vi till att det finns möjlighet att sprita händerna där det är lämpligt. På bussen (för er som beställt så sitter vi ett sällskap på varannan rad diagonalt. Reser man själv så sitter man också själv. Vid minsta symtom så ber vi dig stanna hemma.

***Vi vill verkligen poängtera vikten av att köra lugnt på ställen med gångtrafikanter, speciellt i Öregrund och Norrtälje så vi inte utsätter någon för fara.***

Vi önskar dig varmt välkommen!

/Jättelångtgänget