



**UPSALA CK VÄLKOMNAR TILL
SM LANDSVÄG LINJE 14-15 AUGUSTI 2020**

PM

**SM LINJE MASTERS, UNGDOM, PARA OCH KORTDISTANS
VERSION 13 AUG**

ARLANDA TEST TRACK 2

I rådande Covid-19 pandemi är det viktigt att samtliga följer de allmänna råd och riktlinjer som Folkhälsomyndigheten utarbetat generellt och de specifika riktlinjer som Riksidrottsförbundet utarbetat tillsammans med Svenska Cykelförbundet. Tävlingarna på Arlanda genomförs på grund av detta **helt utan publik**, minsta möjliga antal medföljande är välkomna innanför grindarna.

- Den som känner minsta symtom på förkylning stannar hemma, det gäller samtliga
- Tvätta händerna ofta
- Håll avstånd
- Tävlingarna är även begränsade avseende antal deltagare till 50 personer samtidigt per startgrupp

Tack för att ni respekterar gällande riktlinjer och åtgärder!

Tävlingsområdet

Tävlingen genomförs **helt utan publik** vilket innebär att personer som inte har en direkt uppgift för någon cyklist tyvärr inte kan komma innanför grindarna till Arlanda Test Track 2. Deltagare som kan ta sig till tävlingen själv och kan sköta sig själva, gör det. De som kan samsas med en gemensam ledare gör detta. Ledare och vårdnadshavare måste stanna på sin parkeringszon, utanför

tävlingsområdet utanför pågående tävling.

Inför tävling, ankomst till Arlanda

Tag med ordentligt med vatten och matsäck då vi tyvärr inte kan erbjuda servering p.g.a. corona restriktioner.

Kom till Arlanda Test Track 2 tidigast 1 timme och 30 minuter före din starttid.

Starttider framgår av detta PM samt publiceras på Upsala CK:s hemsida

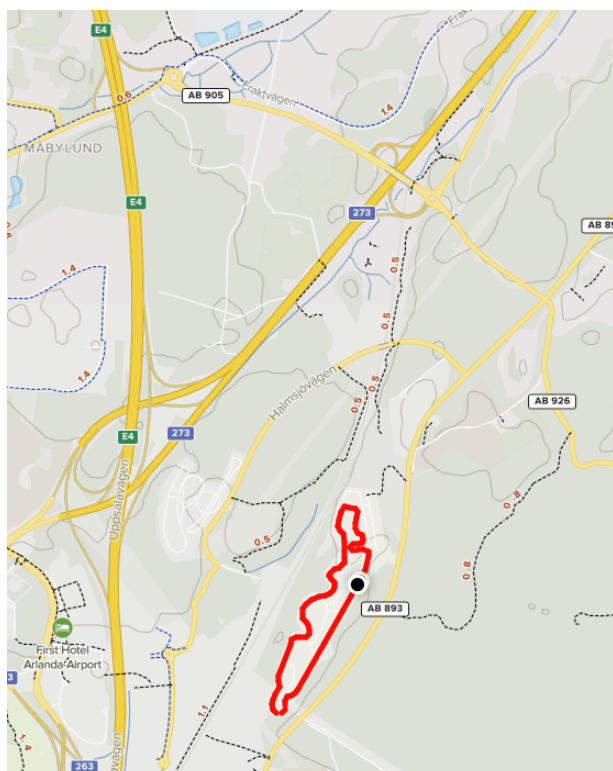
<https://upsalack.se/linje-sm-2020/> och på <https://www.sportstiming.se/event/7804>

Vägbeskrivning

För dig som kör med GPS är adressen till banan: Starrmossen 140, Rosersberg.

Ankommande Norrifrån: Sväng av E4 vid avfart Måby, sväng vänster mot Arlanda. Tag höger i första rondellen, åk uppför backen, över motorvägen, rakt fram i rondellen vid trafikplats Nybygget, tag till höger i korsningen vid Starrmossen och fortsätt ca 1,3 km till Arlanda Test Track 2, följ skyltning till tävlingen. Följ parkeringsvakternas anvisningar inom området.

Ankommande Söderifrån: Kör E4 förbi Märsta-avfarten och tag höger mot Arlanda. Åk av vid trafikplats Nybygget, tag höger i rondellen, tag till höger i korsningen vid Starrmossen och fortsätt ca 1,3 km till Arlanda Test Track, följ skyltning till tävlingen. Följ parkeringsvakternas anvisningar inom området.



Parkera innanför grindarna

Innanför grindarna finns ett stort parkeringsområde som ska användas så långt möjligt av ankommande bilar. Kontroll och avprickning av behöriga cyklister och ledare sker klassvis vid grinden till arenan.

Parkeringen är uppdelad i zoner för olika tävlingsklasser innanför grindarna.

Respektera funktionärernas hänvisning!

Nummerlappar

Nummerlappar delas ut vid starten vid kansliet innanför grindarna.

Nummerlappar delas ut utomhus vid tält (endast kommissarier och tävlingsledning har tillträde till byggnaden). Utlämning sker föreningsvis per klass, skicka endast en ansvarig per förening för att hämta nummerlappar. Håll avstånd vid nummerlappsutdelningen.

Uppvärmning är inte tillåten på tävlingsbanan

Uppvärmning får endast ske utanför arenan innan insläpp eller på rulle vid bilen. Deltagare har *inte* tillträde till tävlingsbanan före start.

Starttid chip kontroll och inskrivning

Håll noga koll på din starttid och kom så nära inpå din start som möjligt (dock senast 10 minuter innan till startområdet för inskrivning och chipkontroll. Kom tidigast till Arlanda 1 timme 30 minuter före start. Starttider framgår av detta PM samt publiceras på Upsala CK:s hemsida <https://upsalack.se/linje-sm-2020/> och på Sportstiming <https://www.sportstiming.se/event/7804>

Chip

De som inte har fungerande chip vid kontrollen får chip av arrangören och faktureras 200 kr i efterhand av SCF.

Under tävling

Visa lite extra omtanke för dina medtävlande, undvik att spotta och snyta dig i möjligaste mån.

Alla tävlande har chip och det går utmärkt att följa varvtider och placeringar på distans genom <https://www.sportstiming.se/event/7804>. Gå in på Live Event, Välj Klass och klicka på Leaderboard eller Resultat.

Vi kommer även att göra vissa uppdateringar genom Upsala CK:s kanal på Facebook. <https://www.facebook.com/Upsalack/>

Banan

Banan är 10 meter bred, har mycket fin beläggning och ett antal kurvor, endast svagt kuperad. Tävlingen körs i vänstervarv och målet är placerat i slutet av flygrakan, närmast parkeringen. Starten sker från startfälla. På höger sida på den mycket breda målakan finns en elslinga nedfälld i vägbanan, 15 meters bredd finns tillgängligt på upploppet.

Skräpzon

Skräpzon kommer att finnas inom markerat område på linjebanan och ska användas av cyklisterna.

Efter tävling

Lämna tävlingsområdet och Arlanda Test Track så snart som möjligt efter målgång. Enligt Riktlinjerna har vi tyvärr inte möjlighet att tillhandahålla omklädningsrum och dusch. Ta med ombyte till efter målgång, duscha hemma eller på ert boende. Rekommenderat boende är Scandic Nord i Uppsala, 20 minuter från Arlanda, mer information om priser och bokning finns i inbjudan som publicerats på Upsala CK:s hemsida <https://upsalack.se/linje-sm-2020/> samt på Sportstiming <https://www.sportstiming.se/event/7804>

Prisutdelning och mästartröjor

Prisutdelning uteblir och pristagare samt resultat publiceras på Upsala CK:s hemsida <https://upsalack.se/linje-sm-2020/> samt på <https://www.sportstiming.se/event/7804>

Medaljer och mästartröjor kommer att skickas till pristagarna per post

Toaletter och handtvätt

Toaletter finns vid de olika parkeringszonerna intill tävlingsområdet, här finns även tvål och vatten. Handsprit kommer att finnas utplacerat på området.

Startlistor

Publiceras på Upsala CK:s hemsida <https://upsalack.se/linje-sm-2020/> samt på <https://www.sportstiming.se/event/7804>

Tävlingarna går att följa på <https://www.sportstiming.se/event/7804> genom mellantider och resultat.

För att kunna genomföra tävlingen så gäller det att vi håller oss till restriktionerna. **Endast cyklisterna släpps in på tävlingsområdet för start.**

Ungdoms SM

Utväxlingskontroll

Cyklist ska vara på plats senast 20 minuter före start för chip och utväxlingskontroll.
Klass F/P 10-14 år. Högsta tillåtna utväxling 6,69 m.
Klass F/P 15-16 år. Högsta tillåtna utväxling 7,17 m.

Ungdomsstafett

Rätt att delta i USM i stafett har cyklist som vid tidpunkt för lämnande av skriftlig uppgift om deltagares namn, 2 timmar före fastställd tid för start, innehar tävlingslicens för Ungdom, Flickor resp. Pojkar.

Lag skall innehålla cyklister med en sammanlagd ålder, uppnådd under kalenderåret, av högst 41 år. Ålder för Flickor minskas med två (2) år.
För rätt att starta skall lagets samtliga tre medlemmar finnas på startplatsen för inskrivning vid tiden för upprop till start för sträcka 1. Samtliga i laget skall tillhöra samma förening.

Kortdistans SM

Service: Arrangören anordnar service i två (2) depåer. **Lämna gärna in eget material. INGEN RESPIT.**

Herrjuniorer och Damjuniorer har FRI utväxling vid Kortdistans SM.

Program

Fredag 14/8 Masters SM

Klass	Distans	Starttid
H30, H35	72km	08.00
H40	72 km	10.00
H45	72 km	12.00
H50, H55	60 km	14.00
H60, H65,	48 km	16.00
D30, D40, D50, D60	48 km	16.00

Fredag 14/8 Ungdoms SM

Ungdomsstafett		Starttid
		17.30
Sträcka 1	4 varv x 2,4 km = 9,6 km	
Sträcka 2	3 varv x 2,4 km = 7,2 km	
Sträcka 3	6 varv x 2,4 km = 14,4 km	

Lördag 15/8 Ungdoms SM

Klass	Distans	Varv	Starttid
F10-12, P10-12	14,4 km	6	08.00
F13-14, P13-14	28,8 km	12	09.00
F15-16	48,0 km	20	09.00
P15-16	60,0 km	25	12.30

Lördag 15/8 Kortdistans SM

Klass Herrar genomförs i två semifinaler.
De 25 första cyklisterna i varje semifinal går till final.

Herrar Semifinal 1	30 minuter plus 3 varv	10.30
Herrar Semifinal 2	30 minuter plus 3 varv	11.30
Damer	50 minuter plus 3 varv	16.00
Herrar Final	50 minuter plus 3 varv	17.30

Herrjuniorer och Damjuniorer har FRI utväxling vid Kortdistans SM.

Lördag 15/8 Para SM

Handcykel, Racer, Tandem, Trike	45 minuter plus 3 varv	14.30
---------------------------------	------------------------	-------

Välkomna till Arlanda Test Track!
Samarbetspartners Uppsala CK

Destination Uppsala. **postnord** **Scandic**

TRIMTEX

