



Välkommen till 53:e upplagan av anrika Vikingarundan

Inför Vikingarundan, att ta med

Godkänd cykelhjälm är obligatorisk för samtliga deltagare
Cykel med tempobågar och/eller täckta hjul är inte tillåtet
Regnjacka, fyllda vattenflaskor, extra slang och pump om du får punktering. Enklare verktyg kan vara bra.

Vägbeskrivning till Gamla Uppsala

Start och mål i Gamla Uppsala. Vattholmavägen 96, ca 1 km från E4 avfarten norra Uppsala. Parkering i anslutning till starten vid Groaplan eller vid Gamla Uppsala Skola, strax norr om startområdet.

Inför start

Starten sker vid Groaplan i Gamla Uppsala. Nummerlappsutdelning hämtas precis intill startplatsen. Nummerlappen skall återlämnas efter genomfört lopp.

Toaletter finns i direkt anslutning till starten.

Pga Corona restriktioner är det tyvärr inte tillåtet med gemensamma omklädningsrum och dusch. Kom därmed ombytt och tag med torra träningskläder så du kan byta efter loppet.

Starten för första gruppen är kl 09.00. Deltagarna delas in i ett antal mindre startgrupper utifrån angiven fart vid anmälan, start sker med ett par minuters mellanrum från 09.00 till ca kl 09.15.

Efteranmälningar: Från kl 08.00 vid sekretariatet. Tillägg 100 kr utöver ordinarie startavgift.

Under loppet

Motionsloppet sker i öppen trafik, på lugna fina vägar, ***alla deltagare ska följa ordinarie trafikregler!*** Vid olycka och du behöver akut hjälp, Ring 112. Ladda gärna ned appen "SOS Alarm" i din smartphone och kan därigenom dela din position om du behöver akut hjälp.

Depåer. Stanna gärna i depåerna efter ca 43 km samt 73 km och fyll på energi. Vid första depån delas sträckorna för 58 km (sväng höger) och 113 km (sväng vänster).

Tidtagning. Egen tidtagning sker av deltagare som själva så önskar. Ingen resultatlista publiceras då Svenska Cykelförbundets regler för motionslopp tillämpas.

Bankartor. Banorna är utmärkta med tydliga pilar vid de korsningar där ni ska svänga. Bekanta dig gärna med banan inför Vikingarundan genom att klicka på kartlänkarna nedan:

- 58 Km <https://www.alltrails.com/explore/map/vikingarundan-58-km-2019>
- 113 Km <https://www.alltrails.com/explore/map/map-aug-16-09-51-am-cfe8504>

Om du vill, ladda ned appen **"Alltrails: trekking & vandring"** så kan du enkelt följa banan i din smartphone under loppet.

Använd Cykelbanor! Den långa banan har 2 kortare avsnitt längs cykelbana, efter körda 92 respektive 105 km. Följ pilningen och använd endast cykelbanan för er säkerhet. Var försiktig vid passering över trafikerade vägar. Deltagare som cyklar 58 km följer cykelbanan från rondellen vid Storvreta, hela vägen till målet i Gamla Uppsala.

"Kvastbil" finns efter sista cyklist på banan 113 km till målet.

Målgång. För 113 km är målet i höjd med E4 viadukt Vittulsberg utmärkt med flaggor, ca 1 km från starten (säker målplats). Målgång för 58 km sker vid startplatsen.

Efter loppet

Ombyte. Pga Corona restriktioner är det tyvärr inte tillåtet med gemensamma omklädningsrum och dusch. Tag med torra kläder så du kan byta om efter loppet.

Diplom och plakett. Samtliga deltagare som genomfört loppet är välkomna att hämta diplom och plakett vid startområdet.

Mat. Enklare förtäring och dryck serveras i anslutning till startplatsen. På grund av corona restriktioner har vi ej tillstånd att servera lagad mat. I anslutning till målplatsen finns en Foodtruck som säljer Uppsalas bästa hamburgare! Dessutom finns anrika Restarnag Cafe Odinsborg, bara ett par hundra meter, från målområdet. Där serveras en fantastisk grilltallrik för 119 kr.

Facebook. Dela gärna bilder och tankar på Facebook. <https://www.facebook.com/Vikingarundancykel/>

Övrigt

Arrangören ansvarar ej för utrustning som att går sönder blir stulen i samband med Vikingarundan. Erlagd anmälningsavgift betalas ej tillbaka vid uteblivet deltagande. Deltagande sker på egen risk. Arrangör ansvarar ej för skada som vållas av deltagare eller som denne drabbas av. Vikingarundan genomförs med tillstånd från Länsstyrelsen samt Polisen i Uppsala län. Deltagare är skyldig att följa SCF:s regler för motionslopp på landsväg och är även därigenom försäkrade.

Frågor och funderingar

Ansvarig Göran Mattsson: 070-575 36 03

goranmattsson.uck@hotmail.com

Övriga frågor: Johan Törnbage 070-618 26 70

johan.tornbage@upsalack.se

Varmt välkomna önskar Upsala Cykelklubb!