

AKTUELL INFO, BOTNIA-MTB och DUATHLON 16.9.2017

Ort/tävlingskansli

Norrvalle-Folkhälsan, Vöråvägen 305, 66600 Vörå. Tävlingskansliet finns i Norrvalles huvudbyggnad.

Deltagarkuvert

Deltagarkuvertet fås från Norrvalles aula på lördag kl. 8:00-10:00.

Deltagarkuvertet innehåller 2 st tävlingsnummer, den större fästs på bröstet och den mindre på cykelns styrstång med medföljande buntband. Sen finns det 5 st säkerhetsnålar, adresslapp för väskan, matbiljett samt en ID-lapp som ifylles och fästs på insidan av bröstnummerlappen.

Botnia MTB

Botnia MTB är ett terrängcykellopp längs skogsvägar och stigar i Norrvalle-, Kimo-, Komossa- och Vöråområdet. Det finns 2 rutter, 69 km och 30 km.

Botnia Duathlon

Först cyklar man den kortare MTB-rutten 30 km och sen springer man 16 km. Efter cykeletappen lämnar man cykeln i ställningen vid växlingsområdet och kan även byta om till löpskor.

Ombyte/dusch

Man kan byta om och duscha antingen i idrottshallen, simhallen eller i simhallens terapiavdelning. Väskorna förvaras i kabinett Jonund. Väskförvaringen är inte övervakad. Den som önskar simma skall ta med egen simdräkt.

Överdragskläder

Du kan lämna dina överdragskläder nära starten. Kläderna sätts i en påse märkt med ditt tävlingsnummer. Efter målgång hittar du din påse utanför värmecentralen, nära starten/målet!

Start och mål

Kl. 10:00 är det gemensam start för alla cyklister och duathlonister. Varvningen för duathlonisterna och målgång för cyklister sker till vänster om målportalen. Efter loppet väntar medalj, diplom, dusch och en smaklig lunch.

Tidtagning

Sker med hjälp av ett elektroniskt chip som cyklisterna fäster på högra framgaffeln. Duathlonisterna fäster ena chippet på högra framgaffeln och det andra på vänstra vristen. Se bilderna!



Servicestationer

Runt rutterna finns servicestationer i Kimo, Komossa och Kalapää som bl.a. erbjuder vatten och sportdryck. Det finns även en pump och innerslangar på stationerna.

Hjälm

Det är obligatoriskt att använda cykelhjälm.

Trafikregler

På allmänna vägar gäller vanliga trafikregler. Man cyklar på högra sidan och springer på vänstra!

Cykelrutter

Alla deltagare bör använda de märkta rutterna. Avvikelse medför diskvalificering! Respektera dina medtävlare, i synnerhet där det är trångt!

Första hjälp och cykelservice

Röda korsets personal ger vid behov första hjälp. Det finns en första hjälp-mönkijä som kan kallas ut i terrängen; tel.: 0500-142490. Första hjälp personal finns även vid målområdet.

Det finns pump och innerslangar ute på servicestationerna. Om din cykel går sönder kan du ringa; 0500-367174 så ska vi se varifrån vi kan hämta upp dig!

Försäkring

Deltagande sker på egen risk, men det ingår en olycksfallsförsäkring i deltagaravgiften..

Priser

Det utdelas presentkort om 150,-/100,-/50,- åt de tre snabbaste damerna och herrarna i MTB 69 km och Duathlon. Prisutdelningen sker ca. 14:30 i restaurangen

Ha en riktigt trevlig dag i Vöråterrängen!

ledningsgruppen