



## Hålltider/ Event Schedule

- 18.7.2020 16.00-18.00** Tävlingskansliet öppet (efteranmälning och utdelning av startpaket)  
The competition-office is open (late registration and distribution of registration packet)
- 19.7.2020 8.30-16.00** Tävlingskansliet öppet/ The competition-office is open
- 9.00** Sista chansen att efteranmäla sig till Käringsundsloppet 110km  
Last chance for late registration to Käringsundsloppet 110km
- 9.30** Racebriefing 110km  
**10.00** Start 110km
- 11.00** Sista chansen att efteranmäla sig till Käringsundsloppet 30- och 10km  
Last chance for late registration to Käringsundsloppet 30- och 10km
- 11.30** Racebriefing 30- & 10km  
**12.00** Start 30- & 10km
- 13.00 →** CykelTRÄFFEN –grilllunch till deltagare/ barbeque lunch for participants.

Arrangören förbehåller sig rätten till ändringar/ The organizer reserves the right to make changes

## Startpaket/ Registration packet



Startpaketet innehåller **nummerlapp** och **tidtagningschip**.

**Nummerlappen** fästs på ryggen med säkerhetsnålar (finns med i kuvertet), se bild nedanför

**Tidtagningschippet** fästs med buntband (finns i tävlingskansliet) lågt ner på cykelns framgaffel. Spänn fast buntbanden ordentligt och klipp av den extra delen, se bild nedanför

Ifall deltagaren avbryter tävlingen skall chippet återlämnas till tävlingskansliet utan fördröjning. Efter fullföljd tävling returneras chippet till arrangören!

**För ej återlämnat/borttappat chip debiteras cyklisten 90€.**

Startpaketen avhämtas enligt följande:

- Från **tävlingskansliet** (Käringsund Resort & Conference) på **lördag 18.7 kl.16.00-18.00** och **söndag från kl.8.30**



*Bib number on the back*



*Timing chip*



Registration packet includes **bib number** and **timing chip**.

The participants fasten their **bib number** on the back with safety pins (incl. in the envelope)), see picture above.

The **timing chip** is attached with cable ties (found in the competition office) far down at the front fork of the cycle. Tighten the cable ties properly and cut off the extra part, see picture above.

If a participant cancel the race, the chip shall be returned to the race office without delay. After finishing the race the chip is returned to the organizer!

**For non-returned / lost the chip the participant will be charged 90€.**

Registration packets are picked up as follows:

- From the **race office** (Käringsund Resort & Conference) at **Saturday 18.7 from 16.00 to 18.00** and **Sunday from 8.30 am** →

## Tidtagning/ Timing



Resultattiden beräknas från startskottet tills att deltagaren cyklar över mållinjen (gäller **10km, 30km och 110km**).



The time is calculated from the start (starting shot) until the participant cross the finish line (applies **10km, 30km and 110km**).

## Banbeskrivning/ Course



Alla starter och målgångar sker vid Käringsund Resort & Conference.  
Karta och banbeskrivning finns i tävlingskansliet och på [www.karingsundsloppet.ax](http://www.karingsundsloppet.ax)

StödHJULET (10km) tar deltagarna till Smartpark där deltagarna får en rabattkupong och vätska innan de cyklar tillbaka till Käringsund.



All starts and finishes take place at Käringsund Resort & Conference.  
Map and route description in the competition office and at [www.karingsundsloppet.ax](http://www.karingsundsloppet.ax)

The StödHJULET (10km) takes the participants to Smartpark where participants will get a discount coupon and something to drink before they go back to Käringsund.



Alla bansträckningar är skyltade med pilar i god tid före kommande svängar samt vid behov finns flaggvakter längs ruten för att stoppa övrig trafik.

Vid korsningar utan pilar betyder det att deltagarna fortsätter framåt. På de ställen som det finns funktionärer följs deras anvisningar, i **övrigt följer deltagarna vanliga trafikregler**. Trots markering rekommenderas deltagarna att på förhand bekanta sig med kartan och banskrivningen.



All routes are signposted with arrows well in advance of the upcoming turns and, if necessary, there are traffic wardens along the route to stop other traffic.

At intersections without arrows means that participants continue forward. In places with officials their instructions are followed, **otherwise normal traffic rules are followed**. Despite the marked route participants are recommended to pre-acquainted with the map and route description.



## Vätskestationer/ Service points



Längs **110km** banan finns en vätskestation (vatten, Powerade-sportdryck, kaffe, bulle, banan) vid Brobacka gästhem i Björnsby, Jomala. På **10km** får deltagarna vätska vid vändpunkten vid SmartPark.

Längs **30km**- ruten finns ingen servicestation, utan först vid målgång där vatten, Grannas-äppeljuice, Powerade-sportdryck, kaffe, bulle och banan samt den lätta grilllunchen serveras till alla deltagare!

**Undvik att skräpa ner vår natur! Ev. skräp från energibars och -gel tas med till målet.**



Along the **110km** route is a service point (water, Powerade- sportdrink, coffee, buns and bananas) at Brobacka gästhem in Björnsby, Jomala. At the **10km** the participants will get fluid at the turning point at SmartPark.

Along the **30km** route there is no service station, but at the finish line there is fluid (water, juice, Powerade sports drinks, coffee), buns, banana and a light lunch for all participants!

**Please don't litter our nature! Bring debris from e.g. energy bars to the finish line.**



Efter målgång bjuder vi in till vår **CykelTRÄFF** - en möjlighet för deltagare att träffa andra cykelintresserade!

Vi plockar fram långborden och alla deltagare bjuds på en lätt grillad lunch som består av lokal korv från **Dahlmans**, matig sallad samt en **Karhu 0% - öl (alkoholfri)**


Våra deltagare hinner umgås och prata med andra deltagare. Kanske diskutera loppet de just deltagit i, eller kanske planera ett nytt cykeläventyr tillsammans - snacket är fritt!



After crossing the finish line we invite the participants to our **CykelTRÄFF** - an opportunity for the participants to meet other cyclists!


All the participants are offered a light grilled lunch consisting of local sausages from **Dahlmans**, a hearty salad and a **Karhu 0% - beer (non-alcoholic)**! Our participants can hang out and talk to other participants. Maybe discuss the race they just participated in, or maybe makes plans for new bike adventures together - it's up to you!

## Vi återvinner / We recycle

 Muggarna, glaset, tallrikarna och besticken som används vid servicestationerna är komposterbara och separeras därför från övrigt avfall.

**Hjälp oss att sortera genom att använda rätt kärl vid servicestationerna - tack!**




 The mugs, glasses, plates and the cutlery used at the servicestations are compostable and will therefore be separated from other waste.


**Help us sort by using the right vessels at the service stations – thank you!**


## Första hjälp/ First aid

 Första hjälp-kunnig personal finns på plats vid tävlingskansliet/ längs banan och kan kontaktas. **Vid allvarlig olycka, kontakta 112!**

 First aid- trained personnel present at the race office/ along the route and can be contacted. **In case of a serious accident, call 112!**

## Cykelservice/ Bicycle service

 Servicestationer finns inte utplacerade på längs med banorna men det finns servicefordon som är beredda att hjälpa till där det behövs. Kontakta arrangören (+358405223823) ifall hjälp behövs.

 There are no service stations along the route but there are service vehicles that are ready to help if needed. Contact the organizer (+358405223823) in case help is needed.

## Dusch och omklädning/ Shower and Locker rooms

 Omklädningsrum och dusch finns tillgängligt för deltagarna.

 Dressing room and shower available for the participants.

## Parkering/ Parking



Gratis parkeringsplatser finns nära start- och målområde.



Free parking lots close to the start- and finish area.

## Klädförvaring/ Clothes storage



Väskor kan lämnas vid tävlingskansliet under loppet.



Bags can be left in the race office during the race.

## Hittegods/ Lost property



Lämnas till tävlingsarrangörerna, som förvarar dem under pågående säsong (t.o.m. 31.10.2020) om de inte har hämtats under tävlingshelgen.

Efter säsongen inlämnas kvarlämnade saker till välgörenhetsorganisation.



Handed to the organizers who keep them during the current season (until 31.10.2020) if they haven't been collected during the competition weekend.

After the season, leftovers are submitted to charity organizations.

## Avbryta loppet/ Canceling



Om du av någon anledning måste avbryta loppet ska du meddela detta till närmsta funktionär alternativt kontakta arrangören per telefon (+358405223823). Om du behöver hjälp att ta dig tillbaka till Käringsund kan det ordnas.



If you for some reason have to cancel the race, you should notify the nearest volunteer or contact the organizer by phone (+358405223823). If you need help to get back to Käringsund it can be arranged.

## Priser / Prizes



Alla deltagare får en medalj vid målgång.



All participants receive a medal at the finish line.



**Resultat/ Results** at [www.karingsundsloppet.ax/resultat/](http://www.karingsundsloppet.ax/resultat/)

## Regler/ Rules



Käringsundsloppet 170km är ett **kombinerat motions- och tävlingslopp** som följer UCI:s och FCU:s regler.

Motionsklassen har mindre strikta direktiv men **bl.a. följande regler gäller alla klasser i loppet:**

- ✓ Deltagaren skall bära godkänd hjälm under hela loppet och ha en trafiksäker tvåhjulig cykel med fungerande bromsar.
- ✓ Alla distanser genomförs på allmänna vägar som inte är avstängda för övrig trafik under evenemanget. Deltagare **skall följa allmänna trafikregler i korsningar med väjningsplikt eller obligatoriskt stopp om inte trafikvakt finns på plats för att stoppa upp trafiken.** Hänsyn skall visas mot samtliga medtrafikanter, funktionärs-/ trafikvaktsanvisningar skall följas.
- ✓ Att hindra övrig trafik och att långa tider cykla på mötande trafikens körfält är förbjudet.
- ✓ Deltagarna får under inga omständigheter cykla förbi följe bilen.
- ✓ Cykelväg bör användas där det är möjligt, speciellt av motionsklasserna.
- ✓ Det är inte tillåtet att använda telefon (samtal, sms, fotografering) när du sitter på cykeln. Om du i nödsituation måste använda telefonen kliver man av cykeln och går bort från vägen för att inte påverka säkerheten under loppet.
- ✓ Det är inte tillåtet att lyssna på musik i hörlurar under loppet eftersom uppmärksamheten mot övriga deltagare och andra trafikanter blir lidande.
- ✓ Juniorer under 12 år bör ha vuxen följeslagare med under hela ruten.
- ✓ Överträdelse av regler, trafikregler och avvikelser från rutt kan leda till diskvalificering.

**Alla deltar på egen risk och rekommenderas ha en egen olycksfallsförsäkring!**

Alla regler finns på <http://www.karingsundsloppet.ax/tavlingsregler/>



Käringsundsloppet is a race **with both competition- and open classes** that follows UCI and SPU's rules.

The open classes has less strict directives but the **i.a following rules apply to all classes in the race:**

- ✓ The participant must wear a officially approved helmet during the whole race and have a safe two-wheel bike with functioning brakes.
- ✓ All distances take place on public roads that are not closed to other traffic during the event. Participants **shall follow general traffic rules at intersection with rights of way or mandatory stop unless traffic wardens stop the traffic.** Consideration should be shown to all road users, instructions from organizers and traffic wardens shall be followed.
- ✓ To prevent other traffic and for long periods ride on the oncoming traffic lane is prohibited.
- ✓ Participants must under no circumstances pass the car driving in front of the participants.
- ✓ Bicycle path should be used where it is possible, especially in the open classes.
- ✓ Participants are not allowed to use phone (calls, messages, photographing) when sitting on the bike. In you in case of emergency need to use the phone you step off the bike and walk away from the road for not affecting the safety during the race.
- ✓ It is not allowed to listen to music on headphones during the race because attention to the other participants and other road users will suffer.
- ✓ Juniors under 12 years old must have an adult companion during the whole route.
- ✓ Violation of the rules, trafficrules and deviation from route can lead to disqualification.

**All participate at their own risk and it is recommended to have an accident insurance!**

All rules at <http://www.karingsundsloppet.ax/en/rules/>



Käringsunds  
Loppet tackar samarbetspartners 2020

# KÄRINGSUND

RESORT & CONFERENCE

