

2-3.7.2022



- 1.7.2022** **18.00-20.00** **Tävlingskansliet öppet (efteranmälning och utdelning av startpaket)**
The competition-office open (late registration and distribution of registration packet)
Obs! Sista chansen att anmäla sig till/ Last chance to sign up for Käringsundsloppet 170km
- 19.00** **Racebriefing (för/ for 170km)**
- 2.7.2022** **5.30-7.00** **Tävlingskansliet öppet, även fri start för motionsklass 170km (officiell starttid kl.6.00)**
The competition –office open, also free start for open class 170km (official start time 6 am)
- 6.45** **Kort Racebriefing för 170km tävlingsklass (vid startplatsen)**
Short racebriefing for the 170km competition class (at the start)
- 7.10** **Start 170km**
- 20.00-22.00** **Bastun är varm!/ The Sauna is warm!**
- 20.00-22.00** **Tävlingskansliet öppet/ The competition- office open**
- Ca 21.00** **Prisutdelning på terrassen (för tävlingsklasserna 170km)**
Prize award ceremony at the terrace (for competition classes 170km)
- 3.7.2022** **9.30** **Tävlingskansliet öppnar/ The competition-office opens**
- 10.00** **Sista chansen att efteranmäla sig till Käringsundsloppet 110km**
Last chance for late registration to Käringsundsloppet 110km
- 10.30** **Racebriefing 110km**
- 11.00/10.10*)** **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 30km**
- 12.00/12.05*)** **Start 30km**
**) För cyklar med tempo- och triathlonstyren samt extra bågar och/eller heltäckta hjul/
For bikes with tempo and triathlon handlebars or extra frames and/ or completely covered wheels*
- 12.15** **Racebriefing 10km**
- 12.30** **Start 10km**
- 12.30-16.00** **Bastun är varm/ The Sauna is warm!**
- 13.00 →** **CykelTRÄFFEN – lätt grilllunch till deltagare/ light barbeque lunch for participants.**

Interesserad av flera lopp? / Interested in several races?

2022



1-4.6



Trolling
Traff

www.trollingtraff.ax



2-3.7

10 km · 33 km · ca 110 km · ca 170 km

Möringsunds
Loppet

www.karingsundsloppet.ax



9.7

1 km · 4 km · 8 km · 12 km

SEMESTERLOPPET

www.semesterloppet.ax



26-27.8

Team Relay · 1/2 & Olympic distance · Sprint · Supersprint
Mini Triathlon · Aquathlon Special · OW-swimming

MÖRINGSUND
triathlon

www.triathlon.ax



9-10.9

4,5 km · 6 km · 15 km · 21 km · 50 km

ÅLAND
SWIMRUN
1988 Club

www.swimrun.ax



29.10


5 km · 10 km · 21,1 km · 42,2 km



www.alandmarathon.ax



Startpaket/ Registration packet

 Startpaketet innehåller **nummerlapp** och **tidtagningschip**. Nummerlappen fästs på nedre delen av ryggen (se bild nedanför) med säkerhetsnålar (finns i kuvertet) eller med race belt (kan t.ex. köpas i samband med anmäling eller från tävlingskansliet)

Tidtagningsschipet 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 tar funktionärerna hand om chippet.

För ej återlämnat/borttappat chip debiteras cyklisten 90€.

Startpaketen avhämtas enligt följande:

- Från **tävlingskansliet** (Käringsund Resort & Conference) på
fredag 1.7 kl.18.00-20.00
lördag 2.7 kl.5.30-7.00 och kl.20.00-22.00
söndag 3.7 från kl.9.30 →



 Registration packet includes **bib number** and **timing chip**. Participants fasten their bib numbers on the back (see picture above) with safety pins (included in the packet) or race belts (can for examplet be bought at registration or from the competition office)

The **timing chip** is attached with cable ties (can be found at the race 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 to organizers take care of the chip.

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
Friday 1.7 from 6 to 8pm
Saturday 2.7 from 5.30 to 7am and 8 to 10 pm
Sunday 3.7 from 9.30

Tidtagning/ Timing

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


På **170km** får deltagarna fem (5) olika tider som sammanslås till en total sluttid. Den som har lägsta totaltid (bland deltagarna i tävlingsklassen) vinner.

I tävlingsklasserna på 170km utses även en kvinnlig och en manlig tempomästare dvs den dam och herre som har lägsta totala tempotid (etapp 2 – 4) premieras.

Motionsklassen på 170km har fri start från kl.5.30, tidtagningen börjar för alla kl. 6.00 (frivillig, gemensam start).

Vänligen meddela till tävlingskansli om ni startar annan tid än kl. 6.00



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


Åt **170km** the participants gets five (5) different times which are being combined into a total end time. The participant with the lowest total time (among the participants in the competition classes) win the race.

In the competition classes at 170km also male and a female time trial champion (lowest total time at the time trials, stage 2-4) will be awarded.

The open class 170km has free start from 5.30 am, the timing starts for everyone at. 6.00 am (voluntary mass start).

Please notify the competition office if you start any other time than 6 am

Banbeskrivning/ Course

 Alla starter och målgångar sker vid Käringsund Resort & Conference.

Karta och banbeskrivning finns i tävlingskansliet och på www.karingsundsloppet.ax

StödHJULET på 10km tar deltagarna till Smartpark där något gott att dricka väntar på dem, innan de cyklar tillbaka till Käringsund!

Tour d'ArchiPEDALo på 170km tar deltagarna från Käringsund (Eckerö) – Lumparland – Föglö – Kumlinge – Vårdö – Käringsund (Eckerö). Förflyttningar bl.a med färjor sker mellan den olika etapperna.

OBS! Deltagarna i tävlingsklassen måste klara första linjeloppet (73km) på tiden 2h 15min, dvs vara i mål på första etappen kl.9.25. Det betyder att deltagarna behöver ha en snitthastighet på 31km/h.

Motionsklassen skall också vara i mål från första etappen kl.9.25 men får starta fritt från kl.5.30!

Etappteskrivning över Käringsundsloppet 170km finns i tävlingskansliet och på www.karingsundsloppet.ax



All starts and finishes take place at Käringsund Resort & Conference.

Map and route description in the competition office and at www.karingsundsloppet.ax

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

The Tour d'ArchipeDALo (170km) takes the participants from Käringsund (Eckerö) – Lumparland – Föglö – Kumlinge – Vårdö – Käringsund (Eckerö). Transfers with i.a. ferrys.

Note! Participants in the competition classes must complete the first road race (73km) in 2 hours 15 minutes, ie cross the finish line for the part at 9.25am. This means that the participants need to have an average speed of 31km / h

The open class must also cross the finish line for the first part at 9.25 but they choose freely when they start from 5:30 pm onwards from 5.30!

Routedescription of Käringsundsloppet 170km in the race office and at www.karingsundsloppet.ax



Alla bansträckningar är skyltade med pilar i god tid före kommande svängar samt vid behov finns flaggvakter längs rutten 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 banskivningen.

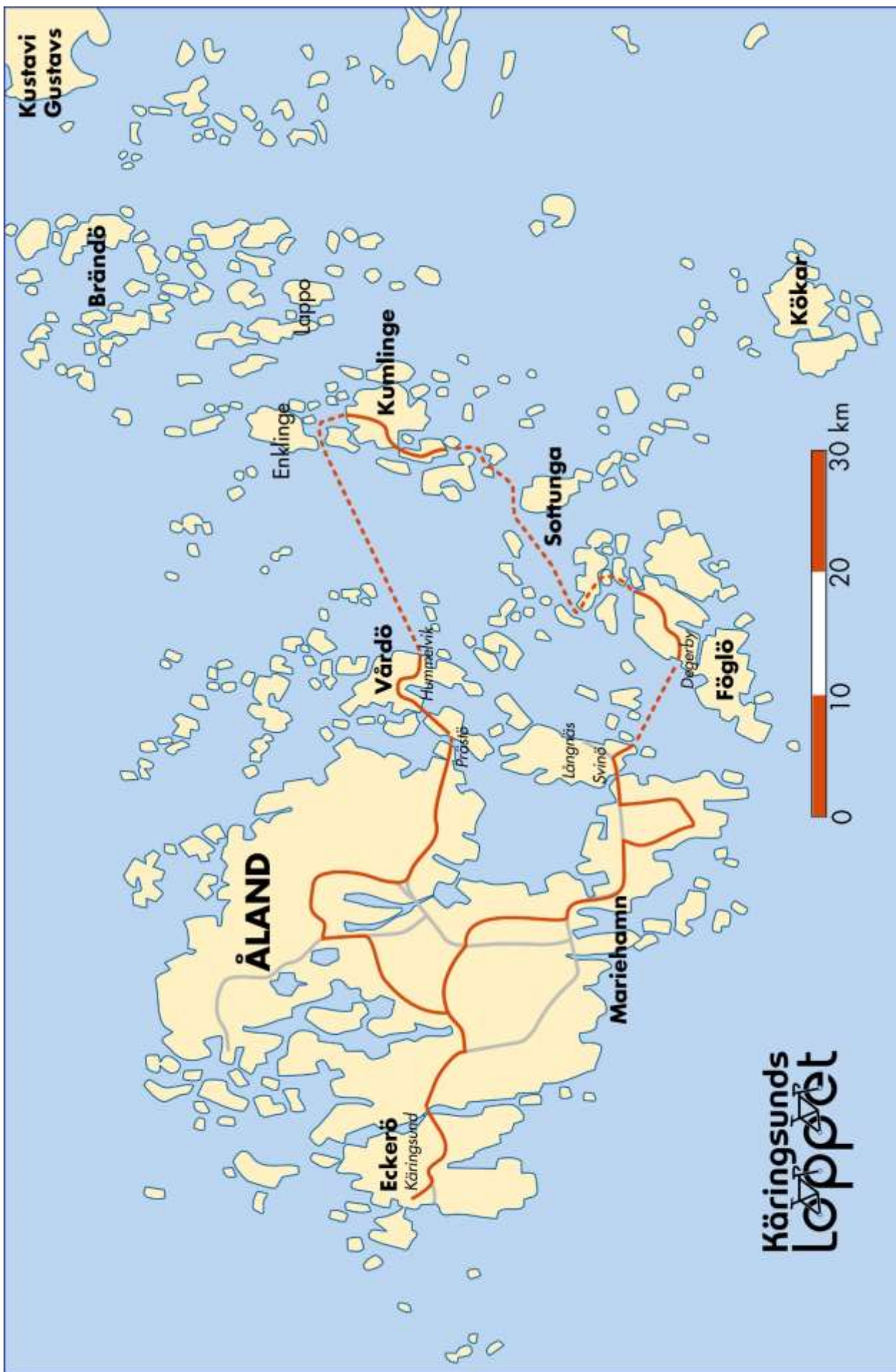
Tävlingsklasserna på 170km har förbil(-ar) som kör före cyklisterna under linjeloppen. Motionsklasserna på söndag har startbil framför sig i ca 1,5km.




All routes are marked with arrows 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.

Competition classes at 170km have car (-s) driving in front of the cyclists at the road races. Open classes on Sunday have a car in front of them for about 1km.



Vätskestationer/ Service points

 Längs **110km** banan finns en servicestation (bl.a. vatten, Powerade- sportdryck, chips, saltgurka) 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 vätska (vatten, äppeljuice, Powerade- sportdryck, kaffe), bulle, banan och chips samt den lätta grilllunchen serveras till alla deltagare!

På **170km**- turen finns inte vätskestationer under de olika etapperna, men vätska (vatten och sportdryck) finns med i arrangörens fordon. Lunch (soppa, bröd) serveras mellan etapp 2 och 3, mellanmål (kaffe, bulle, banan och chips) serveras mellan etapp 3 och 4.

Egen langning kan skickas med arrangörernas fordon.

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, chips and pickles) 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, chips and the light lunch for all participants!

At the **170km** -tour there is no service point during the races, but access to service (water, sportsdrinks) between the different stages. Lunch (ground meat soup, bread) is served between stage 2 and 3, snack (coffee, bun, banana and chips) will be served between stage 3 and 4. Possible to send your own drinks/ energi with the organizers' vehicles.


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

CykelTRÄFFEN!


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

Vi plockar fram långborderna 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 on Sunday, 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, glasen, soppskålarna och skedarna 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, soup bowls and the spoons 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.

Parkering/ Parking



Gratis parkeringsplatser finns nära start- och målområde.



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

Dusch och omklädning/ Shower and Locker rooms



Omklädningsrum och bastu finns tillgängligt för deltagarna efter loppet (lördag kl.20.00-22.00, söndag kl.12.30-16.00)



Dressing room and sauna available for the participants after the race (Saturday 8-10 pm, Sunday 12.30-4 pm).



By the sauna in Käringsund

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. 31.10.2022) 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 31.10.2022) 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 och prisutdelning/ Prizes and prize award ceremony



Alla deltagare får en medalj vid målgång, både lördag och söndag

I tävlingsklasserna på 170km premieras de snabbaste i både herr- och damklass. Även en manlig och en kvinnlig tempomästare utses. **Prisutdelning** hålls på **lördag 2.7, ca. kl.21.00** på Käringsund resort & conferences terrass.



All participants receive a medal at the finish line, both on Saturday and Sunday

In the competition classes at 170km the fastest in both men and women class are rewarded. Also a male and a female time trial champion will be awarded. **Prize award ceremony** will be held at **Saturday July 2nd, at 9 pm** at Käringsund Resort & Conferences terrace.

Regler/ Rules



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

Motionsklasserna 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 följebilen.
- ✓ 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 2022

KÄRINGSUND

RESORT & CONFERENCE



ECKERÖ LINJEN

VIKING LINE



ÅLAND