



Inbjudan och PM Långa Lugnet, Falun, Söndag 27 maj 2018

Välkomna till Långa Lugnet, ett MTB-långlopp för elit, ungdomar och motionärer i klassisk Faluterräng.

Långa Lugnet är seedningsgrundande till Cykelvasan och har UCI status för Elitklasserna.

Tävlingscentrum är Lugnet Arena i Falun.

Banan mäter 62 km.

Lugnet Arena

Hitta till Lugnet är enkelt då det är skyltat vid alla infarter runt Falun.

Parkering

På Lugnet Arena, följ skyltar.

Tävlingskansli

Centralt på Lugnets Arena.

Omklädning

Lugnets Bandyplan och Lugnets Sporthall

Toaletter

På Lugnet Arena (Hästskon)

I serveringen

Finns fika, korv och burgare mm, och där hämtar du även din mat efter loppet.

Tidsprogram

Lördag 26 maj

- Banan är öppen för träning, dock med reservation för stadion
- Kl 17:00 öppnar kansliet för utlämning av startkuvert och efteranmälningar
- Kl 20:00 stänger kansliet
-

Söndag 27 maj

- Kl 07:00 öppnar kansliet för startkuvertutlämning och efteranmälan.
- Kl 09:00 Insläpp till startfällor för ungdomsklasserna öppnar.
- Kl 09:30 Start ungdomsklasserna.
- Kl 09:35 Insläppet till startfällorna för damernas tävlingsklasser öppnar
- Kl 10:00 Start tävlingsklasser damer
- Kl 10.05 Insläpp till herrar tävlings- och motionsklasser öppnar





- Kl 10.30 Start herrar tävlingsklasser
- Kl 10.35 Start herrar och damer motion
- Kl 10.40 Start 46km och 28km

Banan

Långa Lugnet 62 km

Banlängden är 62 km fördelat på 3 loopar. Start, varvningar, vätska, tekniska zoner och mål på Lugnet Arena.

Långa Lugnetbanan har karaktär och rykte om sig att vara tuff, kuperad och teknisk. Av Lugnets tre hyllade och lovprisade handgrävda stigar kommer du under slutet av loop 3 att träffa på allihop. Everytime She Smiles, Second Chance, Halloween knights och Gamla mormor, som var för sig är värda ett helgbesök i Falun. Loppet är öppet för alla som är födda 2002 eller tidigare.

Långa Lugnet 46 km

Kommer att köras på loop 1 och 2 och då enbart i motionsklass för herrar och damer, banlängd ca 46km. Loppet är öppet för alla som är födda 2002 eller tidigare.

Långa Lugnet 28 km

Kommer att köras på loop 1 och då enbart i motionsklass för herrar och damer, banlängd ca 28 km. Loppet är öppet för alla som är födda 2002 eller tidigare.

Långa Lugnet 18 km (Ungdomsklasser)

Kommer att köras på loop 2 och då enbart för klasserna 11-12 år, 13-14 år samt 15-16 år. Banlängd ca 18 km.

Publik

Publikvänlig arena och fri entré

Cykeltvätt

Centralt på arenan

Banmarkering

Banan är markerad med neonfärgade enduropilar och snitslar (plastband).
Banan kommer att märkas upp enligt TR.4.2.025





Klasser

Tävlingsklasser

Damer Elit (UCI Klass)

Damer sport

Damer 30

Damer 40

Damer 50

Herrar Elit (UCI Klass)

Herrar junior

Herrar sport

Herrar 30

Herrar 40

Herrar 50

Herrar 60

P/F 11-12

P/F 13-14

P/F 15-16

Motionsklasser

62, 46 och 28 km Motion Herrar

62, 46 och 28 km Motion Damer

Licenser

I tävlingsklasserna krävs årslicens och klubbtilhörighet som skall framgå av anmälningslistan. Deltagare i UCI-klass skall visa upp sin fysiska licens vid nummerlappsutlämningen. Du som önskar ytterligare text skriver detta efter klubbnamnet.

I sportklasserna kan du lösa engångslicens (200kr) i samband med anmälan.

I motionsklasser behövs ingen licens.

Anmälan

Anmälan görs på www.langalugnet.se, betalning sker endast med kort.

Anmälan öppnar 26 mars – 2018

Anmälningsavgift

Tävlingsklass 62 km: 650 kr

Motionsklass 62 km: 650 kr

Motionsklass 46 km: 400 kr

Motionsklass 28 km: 250 kr

Ungdomsklasser 18 km: 100 kr





Efteranmälan

Efter 21 maj är det efteranmälan som gäller. Efteranmälan kan enbart ske på tävlingskansliet fram till kl 08.30 för damer i tävlingsklasser samt ungdomsklasserna och fram till kl 09.00 för övriga klasser tävlingsdagen. Vi tar enbart kort eller Swish vid efteranmälan. En efteranmälningsavgift på 200 kr tillkommer.

Återbetalning

Anmälningsavgift återbetalas ej. Vi rekommenderar Folksams försäkring Startklar. Om tävlingen pga av extraordinära omständigheter blir inställd, återbetalas 50% av anmälningsavgiften.

Namnbyte

Anmälan kan överlåtas till annan person, mot en avgift på 100 kr. Seedat startled övertas ej.

Startkuvert

Nummerlappar och engångschip hämtas på tävlingskansliet

Lördag 26 maj 17:00 – 20:00

Söndag 27 maj 07:00 – fram till 10 min före respektive start

Nummerlappar

Cyklist skall bära nummerlapp på ryggen och cykelnummerskylt som sätts fast på styret med buntbanden som finns vid nummerlappsutlämningen. Nummerlappen får ej vikas.

Chip

Engångschipet skall placeras på höger sida av hjälmen

Startfällor

Mitsubishi MTB Challenge har ett resultatbaserat seedningssystem i tävlingsklass, vilket innebär att Mitsubishi MTB Challenge-lopp 2017 samt Långa Billingeracet 2018 är fällmeriterande. Information om detta samt aktuella fällnummer, se Mitsubishi MTB Challenge resultatservice på www.langloppscupen.se

Fälla 0: Ungdomsklasser 18 km.

Fälla 0: Damer Tävlingsklasser i Mitsubishi MTB Challenge.

Fälla 1: Samtliga herrar i tävlingsklass med fälla 1 som ranking.

Fälla 2: Samtliga herrar i tävlingsklass med fälla 2 som ranking.

Fälla 3: Samtliga herrar i tävlingsklass med fälla 3 som ranking.

Fälla 4: Samtliga herrar i tävlingsklass med fälla 4 som ranking.





Fålla 5. Motionsklass damer och herrar, köra vrålsnabbt (elitmotionärer). Sluttid under 2:50

Fålla 6. Motionsklass damer och herrar, köra snabbt. Sluttid under 3:20

Fålla 7. Motionsklass damer och herrar, köra lagom. Sluttid under 3:50

Fålla 8. Motionsklass damer och herrar, köra lugnt.

Fålla 9. Motionsklass damer och herrar, 46km och 28km

Trafikhänsyn

Banan är inte speciellt utsatt för biltrafik, dock finns några passager där cyklister får samsas med bilar och andra fordon. Observera att här gäller vanliga trafikregler och stor försiktighet.

Langning och teknisk assistans

Egen langning får ske efter hela banan utom vid arrangörens mat - och vätskekontroller. I motionsklass får teknisk assistans ske under hela loppet. I tävlingsklass får teknisk assistans ske i speciella zoner för teknisk assistans på Lugnet Arena, allt enligt TR.4.2.036

Vätskekontroller

Vätskekontroller finns vid varvningen inne på Lugnet där sportdryck, bananer och bullar serveras, allt enligt TR.4.2.036

Efter loppet serveras efterloppsmat på Lugnet Arena

Servering

Servering finns på Lugnet Arena där du finner det mesta man behöver för en trevlig vistelse i Falun.

Priser.

I tävlingsklasserna blir det prisceremoni i varje klass, eliten har penningpriser, se nedan. Våra sponsorer ser också till att det finns fina priser som lottas ut ut bland alla startande och samtliga som tar sig i mål får Långa Lugnet medalj.

Priser Damer Elit: 5 priser – 5000kr / 3000kr / 2000 kr / 1000 kr/ 500kr

Priser Herrar Elit: 5 priser – 5000kr / 3000kr / 2000 kr / 1000kr / 500kr

Priser i herrar sport, H 30, H 40, H 50, H60, damer sport, D 30, D 40, D50 delas ut till 1: an, 2: an och 3: an i respektive klass.

Vid mål

Rapporter ges löpande från banan, dessutom anslås varvtiderna på Lugnet Arena.

Sjukvård, omklädning, dusch och toaletter finns på Lugnet Arena.





Försäkring.

Det försäkringsskydd som ingår i årslicens, engångslicens (sportklass) och anmälningsavgift (motionsklass) via Svenska Cykelförbundet är begränsat. Vi rekommenderar våra deltagare att se över sitt försäkringsskydd och eventuellt komplettera med ytterligare försäkring. Oavsett om Du har årslicens, engångslicens eller åker i motionsklass så är Din cykel ej försäkrad. Titta över även denna del av försäkringsskyddet.

Tävlingsregler och förhållningssätt

Vi tillämpar Svenska Cykelförbundets tävlingsregler TR1, TR4, TR12 och gällande trafikregler. Allt tävlande sker på egen risk. All nedskräpning i naturen är förbjuden, använd de utmärkta skräpzoner. Banan går genom naturreservat så nedskräpning medför diskvalificering.

Logi

Vi hänvisar till Scandic Lugnet som ligger 5 min från Tävlingsplatsen.

<https://www.scandichotels.se/hotell/sverige/falun/scandic-lugnet-falun>

De erbjuder följande:

Logi inklusive frukost och middag/natt

890:-/enkelrum

1260:-/tvåbäddsrum

1620:-/trebäddsrum

2000:-/fyrbäddsrum

Barn under 13 år bor fritt i sina föräldrars rum.

Bokningskod: Långa Lugnet

Finns också boende att boka via Visit Dalarna: <http://www.visitdalarna.se/>

Camping: <http://www.nordiccamping.se/vara-anlaggningar/nordic-camping-lugnet/>





Arrangör är Falu CK

Upplysningar om loppet hos Tävlingsledare Mikael Löfgren 070-363 33 14 eller på mail: info@langalugnet.se

Inbjudan är godkänd av kommissariekommittén

Välkomna till Falun och Lugnet Arena!

