



## Inbjudan Långa Lugnet, Falun, Söndag 2 juni 2019

Välkommen till årets cykelhelg i Falun och Långa Lugnet, ett MTB-långlopp för elit, ungdomar och motionärer i klassisk Faluterräng.

Långa Lugnet är seedningsgrundande till Cykelvasan.

Tävlingscentrum är Lugnet Arena i Falun.

Banan mäter 62 km.

### **MEN!**

**Redan lördagen 1 juni inleds cykelhelgen med 2:a upplagan av Lugnet XCO, så passa på att komma i stämning redan då tillsammans med stora delar av Sveriges cykelelit.**

### **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 1 juni

- Banan är öppen för träning, dock med reservation för stadion
- Kl 10:00 öppnar kansliet för utlämning av startkuvert och efteranmälningar
- Kl 17:00 stänger kansliet.

### Söndag 2 juni

- 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.

### 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 2004 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 2004 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 Herrar

Herrar Elit (födda -02 eller tidigare)  
Herrar Junior (födda -01 eller -02)  
Herrar Sport (födda -02 eller tidigare)  
Herrar 30 (födda -89 och tidigare)  
Herrar 40 (födda -79 och tidigare)  
Herrar 50 (födda -69 och tidigare)  
Herrar 60 (födda -59 och tidigare)

### Tävlingsklasser Damer

Damer Elit (födda -02 eller tidigare)  
Damer Sport (födda -02 eller tidigare)  
Damer 30 (födda -89 och tidigare)  
Damer 40 (födda -79 och tidigare)  
Damer 50 (födda -69 och tidigare)

### Motionsklasser

62, 46 och 28 km Herrar (födda -04 eller tidigare)  
62, 46 och 28 km Damer (födda -04 eller tidigare)

### Ungdomsklasser

P/F 11-12  
P/F 13-14  
P/F 15-16





## Licenser

I tävlingsklasserna krävs årslicens och klubbtilhörighet som skall framgå av anmälningslistan. Du som önskar ytterligare text skriver detta efter klubbnamnet. I sportklasserna kan du lösa engångslicens (260kr) i samband med anmälan. I motionsklasser behövs ingen licens.

## Anmälan

Anmälan görs på [www.langalugnet.se](http://www.langalugnet.se), betalning sker endast med kort. Anmälan öppnar 15 mars – 2019

## Anmälningsavgift

Tävlingsklass 62 km: 700 kr  
Motionsklass 62 km: 700 kr  
Motionsklass 46 km: 450 kr  
Motionsklass 28 km: 300 kr  
Ungdomsklasser 18 km: 100 kr

## Efteranmälan

Efter 26 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 1 juni 10:00 – 17:00

Söndag 2 juni 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 2018 samt Långa Billingeracet och Lida-Loop 2019 är fällmeriterande. Information om detta samt aktuella fällnummer, se Mitsubishi MTB Challenge resultatservice på [www.langloppscupen.se](http://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.

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

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

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

**Fälla 8.** Motionsklass damer och herrar, köra lugnt.

**Fälla 9.** Motionsklass damer och herrar, 46km och 28km

## Trafikhänsyn

Banan är inte speciellt utsatt för biltrafik, dock finns några passager där cyklisterna 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





## Servering

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

Efter loppet serveras efterloppsmat på Lugnet Arena.

## 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 förhållningsätt

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. Vi tillämpar maxtider för respektive loop. Mer info följer i PM.

Vid incident där cyklist avsiktligt genom osportsligt beteende påverkar annan klass, riskerar cyklisten och den som får fördel, påföljder så som diskvalificering och böter. Osportsligt beteende eller icke fair play kan vara (men är inte begränsat till) drafting eller att på annat sätt hjälpa cyklist i Grengrupp MTB XCM annan klass, eller genom bromsande eller hindrande av annan cyklist, oavsett klass







## Logi

Vi hänvisar till Visit Dalarna <http://www.visitdalarna.se/>

## Camping

Uppställningsplats på tävlingsområdet finns i begränsad omfattning.  
Bokning sker via Stefan Carlsson [stefan.carlsson68@gmail.com](mailto:stefan.carlsson68@gmail.com)

## Arrangör är Falu CK

Upplysningar om loppet hos Tävlingsledare Pierre Welander, 070-654 45 07 eller på mail: [info@langalugnet.se](mailto:info@langalugnet.se)

Inbjudan är godkänd av kommissariekommittén

# Välkomna till Falun och Lugnet Arena!

