



RACE MANUAL

Snart står I alle ved startstregen til Carl Ras Mountainbike Challenge 2021 d. 12. september. Vi har været i fuld sving for at sikre jer den bedste, vildeste og sjoveste oplevelse. Nedenfor finder I en masse vigtige informationer – læs dem igennem, så I er bedst muligt forberedte til løbet.

AFHENTNING AF STARTNUMMER

Vi tilbyder startnummer-afhentning før selve løbsdagen på Aarhus Motions kontor/lager:

Søren Nymarks Vej 15, 8270 Højbjerg

Tidspunkter for afhentning:

Torsdag d. 9/9 fra kl. 9.00 til kl. 18.00

Startnummer kan dog også afhentes på dagen på Tangkrogen – se under programmet, hvornår din distance kan afhente på løbsdagen.

KLARGØRING AF STARTNUMMER

Der er en chip på bagsiden af startnummeret, som monteres med medfølgende strips på styret. Se vedlagte seddel i startkuverten for monteringen på cyklen.

PROGRAM

Gælder kun tilmeldte til 25 km ruten

Kl. 09.00 Startområde på Tangkrogen åbner (Tangkrogen, 8000 Aarhus C)

- Udlevering af startnumre og indlevering i garderobe

Kl. 10:00 Startgruppe A – 25 km.

Kl. 10:05 Startgruppe B – 25 km.

Kl. 10:15 Startgruppe C – 25 km.

Kl. 11:00 Første rytter forventes i mål

Kl. 12:10 Sidste rytter forventes i mål

Gælder kun tilmeldte til 40 km ruten

Kl. 11.30 Udlevering af startnumre og indlevering i garderobe

Kl. 12:30 Startgruppe A – 40 km.

Kl. 12:35 Startgruppe B – 40 km.

Kl. 12:40 Startgruppe C – 40 km.

Kl. 12:45 Startgruppe D – 40 km.

Kl. 14:00 Første rytter forventes i mål

Kl. 16.10 Sidste rytter forventes i mål

Kl. 17:00 Tak for i dag

STARTPROCEDURE

Vi kommer efter jer, hvis I starter i en forkert startboks!

Vi har sat rammerne for den fedeste mountainbikeoplevelse. Vi håber, I er med på, at alle deltagere har et ansvar for at give hinanden den bedste oplevelse... derfor SKAL DU SKAL STARTE I DEN RIGTIGE STARTBOKS!!!

Som det fremgår af ovenstående tidsplan, er der på 40eren 4 startgrupper med 5 minutter mellem hver gruppe. Ved tilmelding har I valgt, hvor hurtigt I forventer at kunne gennemføre løbet, og på baggrund af dette, er I blevet tildelt en startgruppe.

CUT OFF TIDER

Ruten **lukker** ned efter følgende tidspunkter. Dette betyder, at hvis man ikke kan nå depoterne inden for nedenstående tidsrum, er man ude af løbet. Man er velkommen til at fortsætte, men må forvente, at officials går fra deres poster og skilte tages ned.

Nedenstående cut off tider er baseret på, at deltagerne i sidste startgruppe kan køre med en gennemsnitsfart på 12 km/t og stadig være inden for tidsplanen.

- **40 km rute**
Depot ved 18 km: kl. 14.20
Depot ved 30 km: kl. 15.20
- **25 km rute:**
Depot ved 15 km: kl. 11.30

Depoter indeholder vand, bananer og energidrik

Minimumsalder på løbsdagen er 12 år.

Deltagelse i Carl Ras Mountainbike Challenge sker på eget ansvar. Husk at kontrollere dine forsikringer inden start.

Max. gennemførelsestid

40eren: 3 timer og 20 min

25eren: 2 timer

Bruges der længere tid, er det deltagerens eget ansvar at finde vej. Brutto grænsen er synlig ved cyklende officials.

Ved deltagelse forpligter du dig til ikke at smide affald i naturen, såsom emballage fra energiprodukter (gel, energibarer osv.). Vi værner om den smukke natur og forventer, at deltagerne gør det samme.

Regler: Deltagere skal overholde færdselsreglerne, hvor andet ikke tydeligt fremgår, samt tage behørigt hensyn til andre deltagere og den øvrige trafik. Henvisninger fra officials skal altid følges. For mountainbike-sportens skyld er det vigtig, at du hilser, er høflig og tager hensyn til andre naturbrugere, såvel under løb som til hverdag. Det er obligatorisk at bruge cykelhjelme under løbet. **Elcykler eller cross cykler må ikke benyttes i løbet.**

DU SKAL KUNNE KLARE DIG SELV

Carl Ras Mountainbike Challenge 2021 er et løb, hvor deltagerne skal klare sig selv. Vi sørger for rammerne, men hvis du har mekanisk defekt, skal du selv kunne løse problemet.

- Tag værktøj, slanger og andet reparationsudstyr med – så du selv kan ordne det
- Vi anbefaler, at du har et ekstra kædeled + geardrop med
- Husk at tage dine egne energiprodukter med, så du ikke løber tør mellem depoterne
- Husk ekstra tøj afhængig af vejret
- Hav en opladt telefon på dig og husk at indkode telefonnummer på fejleblad, samaritter og pårørende (Se telefonnumre på vedlagte seddel i startnummerkuverten)

RUTEBESKRIVELSE

- **40eren**

40eren er krævende. Vi har pakket de hurtigste, sværeste og sjoveste sektioner i skoven sammen på de 40 km. Det overflødigede fedt er skåret væk og tilbage står den rå skov. Ruten er sammensat, så der vil være mulighed for at overhale ind imellem de mere smalle og tekniske dele af ruten.

Ruten har 3 sektioner

1. sektion: Fra start til Blommehaven. I alt 11 km: 5,5 km ud og 5,5 km hjem.

2. sektion: Fra Blommehaven til Skovmøllevej – på denne strækning er der godt med højdemeter både på udvejen og hjem. I alt 14 km - 6 km ud og 8 km hjem

3. sektion starter ved Skovmøllevej og bringer jer ud omkring Fløjstrup Skov og tilbage til Skovmøllevej. I alt 15 km.

1. sektor går over i 2. sektor som går over i 3. sektor og derefter fra 3. til 2. til 1. og i mål.

Her er et link til ruten, som kan downloades til din GPS. Der må dog ikke cykles på den sendte rute, da den flere steder går imod det normale spor, ligesom der er steder, som man ikke må cykle pga. skovens andre gæster. Der kan komme mindre ændringer inden løbsdagen.

25eren <https://www.plotaroute.com/route/516680>

40eren <https://www.plotaroute.com/route/1280366>

Begge ruter er sat sammen på en måde, så der både kan være genkendelser og noget nyt for tidligere deltagere eller for "kendere" af Marselisborgskoven.

- **25eren**

25eren er perfekt til nybegynderen, som gerne vil prøve kræfter med at køre et rigtigt mountainbikeløb. En perfekt blanding af lækre singletracks, sjove sektioner og et par mindre tonse-stykker. Lad dig ikke narre, ruten er kort men hård og skal nok give dig udfordringer og sved på panden.

Der køres både på de officielle MTB-spor og på skovstier - sidstnævnte bruges til at binde MTB sporene sammen.

Ruten har 2 sektioner

Én runde på 25 km, samme rute forløb som på 40eren, med short cut ved Skovmøllevej.

1. sektion: fra start til Blommehaven. I alt 11 km: 5,5 km ud (der strækker gruppen ud) og 5,5 km hjem.

2. sektion: Fra Blommehaven til Skovmøllevej. I alt 14 km.

VED UHELD PÅ RUTEN

1. I tilfælde af uheld på ruten, har vi et beredskab klar til at hjælpe:
Hvis du skal hentes, så angiv stedet evt. ved at fortælle, hvor mange km. du har kørt på ruten eller brug pejlemærker
2. Hvis din cykel er defekt og du ikke selv kan reparere den, så kontakt fejlebladet. Derefter får du besked om at bevæge dig frem eller tilbage på ruten til større sti eller vej. Herefter bliver du hentet og kørt til målområdet
 - Forvent ikke hjælp til at skifte slange mm.
 - Et fejleblad rekvireres, hvis cyklen er totalskadet.

Mobil nr. til fejleblad: 29 90 03 52

Mobil nr. til beredskab/samaritter: 93 98 82 00

Telefonerne åbnes først på dagen ved start. **HUSK** at kode dem ind i din medbragte mobil. Skulle du have spørgsmål eller søger du mere information, kan du på www.aarhusmotion.dk under Carl Ras Mountainbike Challenge 2021 finde svar på det meste!

START- OG MÅLOMRÅDE

Herunder finder du oversigtskortet over start- og målområdet på dagen. Vær opmærksom på, at der kan ske små ændringer inden dagen. Er du i tvivl om noget, kan du altid henvende dig i informationen på dagen.

FINISHERPOSE I MÅL

Indeholder:

- Peanuts
- Drikkedunk
- Vand
- Chokolade
- Øl eller sodavand

Samt en lækker pølse med brød ☺



VI SES I SKOVEN!

