



## RACE MANUAL

Snart står I alle ved startstregen til Highland Mountainbike Challenge 2018. 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

Afhent dit startnummer på løbsdagen fra kl. 08.00 ved startstedet i Silkeborg.

Der er chip på bagsiden af startnummeret, som monteres med medfølgende strips på styret.

### KLARGØR DIT STARTNUMMER

På bagsiden af startnummeret bedes alle deltagere udfylde navn og telefonnummer på den kontaktperson, vi skal tage fat i, i tilfælde af I kommer til skade.

Notér også, hvis der er særlige forhold, det medicinske beredskab skal være opmærksom på.

Tidtagingschip - **IKKE** startnummeret

**VIGTIGE MOBILNUMRE VED UHELD:**  
Samaritter mobil: 93 98 82 00  
Fejelad mobil: 29 90 03 52

## ARMBÅND

Armbåndet **skal** udfyldes med dit startnummer (i det tomme felt yderst til højre) og dit navn samt navn og telefonnummer på kontaktperson og yderligere vigtig info. Det er vigtigt at have armbåndet på, så vi kan få kontakten rette vedkommende ved et eventuelt uheld. Armbåndet skal du ligeledes bruge i målområdet til udlevering af bagage og drikkevarer.

00001	ARMBÅND NR.	ID / BAND	Navn _____	Info. _____
		Tlf. _____	Kontakt _____	

## SÆT NOGET LIR PÅ DIN MOUNTAINBIKE

Vi har lavet nogle lækre stickers til jeres cykler. Det fremgår af det udleverede ark, hvor klistermærkerne skal placeres. Ruteprofilen er nyttig viden, så I under turen kan disponere kræfter og energi ift. rutens profil og depoterne. Hvis I ønsker at aflevere bagage i Silkeborg, som I kan hente ved mål på Godsbanen, sætter I den dertilhørende sticker på jeres bagage, før I afleverer den.



## TIDTAGNING & RESULTATER

Sportstiming står for tidtagning. Der vil være en mellemtid ved 53 km.

Bruttotid: Fra startskuddet bliver skudt af, til du passerer målmåtten.

Nettotid: Fra du passerer startmåtten, til du passerer målmåtten. Dette er din egen individuelle tid.

1., 2. og 3. over målstregen placeres derefter. Den som kommer først over målstregen, har vundet

1. pladsen. Obs. der er ikke timeout ved depotet ved Julsø i 2018 – dvs. tiden stoppes ikke. Men husk at få tanket op alligevel.

## LIVETRACKING

Alle deltagere har mulighed for at benytte livetracking, så venner, fjender og familie kan følge med i jeres præstationer rundt på ruten. Følg nedenstående instruktion til, hvordan du bliver live tracket.

Med trackeren aktiveret sender din telefon et GPS-signal hver 30. sekund. Dette betyder, at de fleste nyere telefoner uden problemer kan holde strøm hele vejen fra Silkeborg til Aarhus. Der tages forbehold for at signalet

Husk en fuldt opladt smartphone og evt. battery-bank.

1. Hent "Aarhus Motion" app'en på App Store eller Google Play
2. Find Highland MTB Challenge på forsiden og klik på "Se event". Tryk derefter på rutekort/tracking.
3. Klik på "Track mig" i øverste højre hjørne, start gps, og verificer dit startnummer. Start først tracking 10 minutter før din start. Tracking stopper automatisk umiddelbart efter, du kommer i mål på Godsbanen.

Din familie og venner har nu mulighed for at følge med på dagen på <https://www.aarhusmotion.dk/event/98/tracking>

## PROGRAM

- 07.30 Alle, der har bestilt transport fra Aarhus, mødes ved Rå Hal, Godsbanen, Skovgaardsgade 3, 8000 Aarhus C. Busser og biler til transport af cykler holder klar. Se kort <https://goo.gl/maps/vsbSqPwz5Jx>
- 08.00 Busserne afgår mod startområdet
- 08.00 Startområdet åbner i Silkeborg. Udlevering af startnumre og indlevering af bagage
- 10.00 Start Gruppe A
- 10.06 Start Gruppe B
- 10.12 Start Gruppe C
- 10.18 Start Gruppe D
- 10.24 Start Gruppe E1
- 10.30 Start Gruppe E2

14.00	Første deltager i mål
18.30	Sidste deltager i mål

### **STARTPROCEDURE – HUSK AT STARTE I DEN RIGTIGE 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 STARTE I DEN RIGTIGE STARTBOKS!

Som det fremgår af ovenstående tidsplan, er der 6 startgrupper med 6 minutter mellem hver gruppe. Ved tilmelding har I valgt, hvor hurtigt I forventer at kunne gennemføre løbet, og på baggrund af dette bliver I tildelt en startgruppe.

**Alle deltagere bliver tjekket før de går ind i startboksen – I kan kun starte i den startboks, der matcher startgruppen på jeres startnummer (som I valgte ved tilmelding).**

Hvis I er kommet i tvivl, om I har valgt den rigtige startgruppe, så tjek lige:

<http://www.aarhusmotion.dk/event/highland-mtb/info/startgrupper - indhold>

Hvis du, efter at have læst denne guide, mener du skal skifte startgruppe, bedes du hurtigst muligt skrive en mail til [ronnie@aarhusmotion.dk](mailto:ronnie@aarhusmotion.dk), hvor du angiver dit fulde navn og hvilken startgruppe, du ønsker at starte i, sammen med en kort forklaring på, hvorfor du ønsker at skifte, eller henvend dig i informationen på søndag i startområdet.

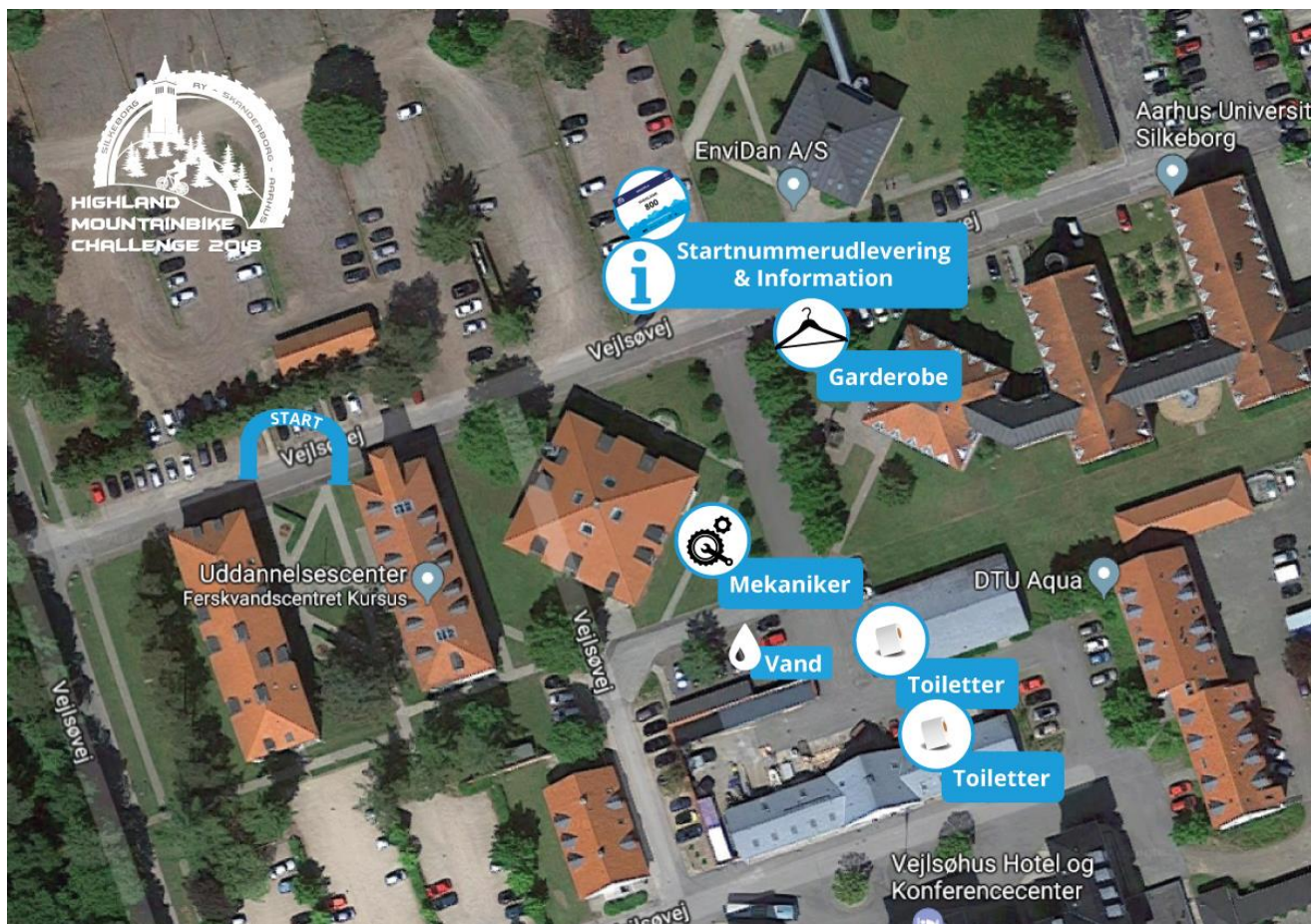
### **STARTEN**

Starten går ved Vejlsøvej 30, 8600 Silkeborg. Find vej: <https://goo.gl/maps/UZBH3e8kCno>

Når I ankommer til startområdet, skal I gøre følgende:

1. Parker bilen på grus-parkeringspladsen. Parkér bagerst, så der er plads til alle.
2. Følg skiltene mod starten, hvor startnumre afhentes og Vejlsøhus byder på god morgenkaffe. Du kan stille din cykel i cykelstativerne og gøre dig og din cykel klar.
3. Montér startnummeret på din cykel og armbåndet på håndledet.
4. Sæt de medfølgende stickers på din cykel og en sticker på din bagage, som du afleverer i garderoben og vi sørger for bliver fragtet til mål i Aarhus.
5. Nu kan du nyde din kaffe og lave de sidste justeringer på din cykel. Hvis du har brug for assistance fra en proff, kan du gå til CYCLESPORT Silkeborgs mekanikere, der hjælper med de sidste justeringer.
6. Tjek tidsplanen på skiltene og tjek din startgruppe på dit startnummer. Nu ved du, hvornår du skal starte.

7. Starterne går hver 6. minut. Speakeren kalder grupperne frem til startstregen. Sørg for at være klar til start senest 12 minutter før din start går.
8. BANG... giv den gas. Vi ses i Aarhus.



## DU SKAL KUNNE KLARE DIG SELV

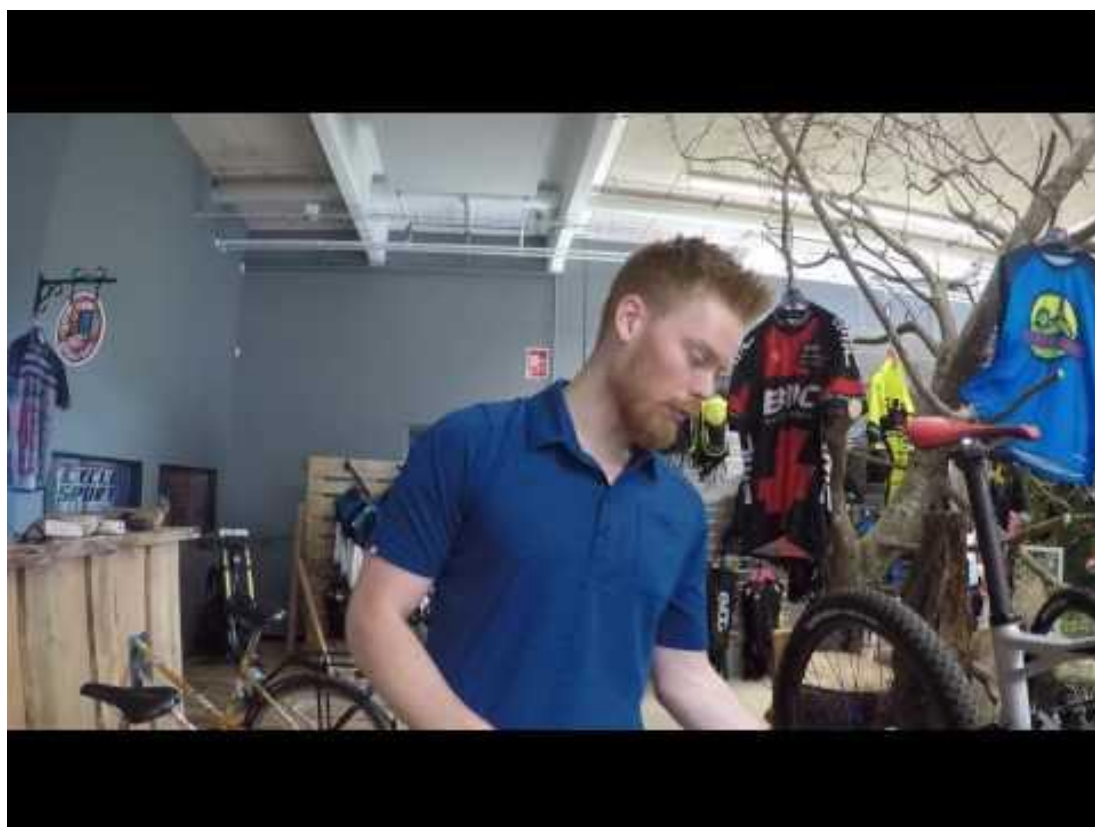
Highland Mountainbike Challenge er et løb, hvor deltagerne skal klare sig selv. Vi sørger for rammerne, men hvis du har mekanisk defekt, skal du selv kunne løse problemet.

- 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 opladt telefon på dig, husk at indkode telefonnummer på fejtblad, beredskab og pårørende (Se telefonnumre på bagsiden af dit startnummer).

## **CYCLESPOORT SILKEBORG – MEKANIKER SERVICE**

Lars, Frederik og Simon fra [CYCLESPOORT Silkeborg](#) står klar til at hjælpe jer med de sidste justeringer før løbet. De er superseje og søde og vil gøre alt for at give jer den bedste tur, men for at være bedst muligt forberedt, har de lavet en lille guide til, hvordan I forbereder jeres mountainbikes bedst muligt til strabadserne.

*Klik på billedet for at se video.*



## **DU KAN STADIG NÅ AT FÅ GRATIS TJEK FØR LØBSDAGEN VED CYCLESPOORT SILKEBORG**

CYCLESPOORT Silkeborg vil gøre alt for, at I får den bedste oplevelse, og giver derfor alle deltagere til Highland Mountainbike Challenge et gratis tjek af deres cykler inden løbet. Kom forbi butikken og aflever din cykel, så gennemgår de den. Timeløn er gratis – I skal kun betale for eventuelle dele, der skal skiftes.

Print jeres kvittering for tilmelding og tag den med i butikken, så er timelønnen gratis.

Tjek/reparationer udføres som udgangspunkt fra dag til dag. **Cyklen skal senest afleveres onsdag den 16. maj.** Hvis du har særlige ønsker/behov, kan du kontakte drengene:

<http://cyclesportsilkeborg.dk/>

Link til CYCLESport Silkeborgs YouTube kanal med masser af tips og tricks: [YOUTUBE](#)

Facebook-side: <https://www.facebook.com/CyclesportSilkeborg/>

Hjemmeside: <http://cyclesportsilkeborg.dk/>



### **CUT OFF TIDER**

Nedtagning af rutemarkeringer og væskedepoter sker efter følgende plan. Hvis deltagere falder bag denne plan, er det deltageres eget ansvar at finde vej.

- Km 22, depot 1: Vejlsøhus - Lukker 12.30
- Km 54, depot 2: Hotel Julsø – Lukker 15.15
- Km 79, depot 3: Jeksen – Lukker 17.00

### **VED UHELD**

Telefonnumre på beredskab og fejleblad fremgår af bagsiden på dit startnummer.

I tilfælde af uheld på ruten, har vi et beredskab klar til at hjælpe:

- Angiv sted, evt. ved at sige hvor mange km du har kørt på ruten eller brug pejlemærker, hvis du skal hentes. Derefter får du besked om at bevæge dig frem eller tilbage på ruten til større sti eller vej
- Forvent ikke hjælp til at skifte slange mm.
- Et fejleblad rekvireres, hvis cyklen er totalskadet

### **RUTEN**

Vi har knoklet gennem vinteren for at finde de sprødeste spor i Søhøjlandet.

Ruten er netop offentliggjort – find link nederst i afsnittet. Vi anbefaler alle at bære en GPS, hvorpå ruten er downloaded.

Som det fremgår af nedenstående, passerer ruten en jernbaneoverskæring i Ry (km 60). Dette er 5 km efter depotet ved Hotel Julsø. Vi anbefaler at planlægge afgang fra Julsø, så man ikke kolliderer med et tog (ellers får man 1,5 minut ekstra pause i Ry ☺).

- 1-4 km Masterstart gennem Silkeborg
- 5-8 km Nordskoven – Grusveje
- 9-20 km Nordskoven – Singletracks og tekniske sektioner
- 21-23 km Transport til Vesterskov. DEPOT VEJLSØHUS
- 24-36 km Vesterskov – hurtige nedkørsler, singletracks og masser af højdemeter.
- 37-45 km Østerskov – Flowsektioner langs vandet, højdemeter og singletracks. DEPOT PARADISVEJEN
- 46-54 km Sønderskov – Skovstier, grusveje, og nasty stigninger. DEPOT HOTEL JULSØ
- 55-60 km Grusvej... der skal munkes igennem.
- 60 km **JERNBANEOVERSKÆRING TOG: 11.55, 12.04, 12.55, 13.04, 13.55, 14.04, 14.55, 15.04, 15.55**
- 61-64 km Ry, Asfalt, singletrack i Siim Skov ved RY
- 65-66 km Asfalt – op op op
- 67-71 km Skovstier ved Ravnsø
- 72-78 km Asfalt
- 79-81 km Jeksen dalen – singletracks og skovstier
- 82-89 km Landevej omkring Pinds Mølle
- 90-100 km Brabrand søen – Vandresti, Grusvej (gammel Hammelbane), cykelsti de sidste 5 km  
Før mål krydses Godsbanens område, og du er i mål.

**Se ruten her:** <https://www.aarhusmotion.dk/event/highland-mtb/tracking?round=537&replay=track>

**Download ruten her:** <https://www.gpsies.com/map.do?fileId=ulgfjdrahdgitapt>

### **JOMFRUREJSE PÅ DET NYE SPOR I SIIM SKOV VED RY**

Alle deltagere til Highland Mountainbike Challenge 2018 får den store oplevelse at køre på det spritnye singletrack ved Siim Skov.

Sporet i Siim Skov bygges med støtte fra Skanderborg Kommune og Naturstyrelsen af Ry Cycle Club samt en gruppe lokale ildsjæle, som også inkluderer trailrunnere og orienteringsløbere. Sporet indgår som en del af det projekt, der hedder: "På MTB i Søhøjlandet".

Hvis man har lyst til at følge arbejdet eller endda give en hånd med på en af de mange arbejdsdage, kan man følge Facebook Gruppen "Sporbyg Siim

Skov" <https://www.facebook.com/groups/1067900139965084/>

Ambitionen er at anlægge et sted mellem 7-9 km singletrack i Siim Skov.



## AFMÆRKNING

Det er vigtigt, at deltagerne kører efter markeringerne på ruten. Bemærk, der kan ske mindre ændringer i ruteforløbet fra ruten er offentliggjort til den 20. maj.

Ruten til Highland Mountainbike Challenge er markeret efter følgende principper:

- Hvis ruten afviger fra den oplagte retning, markeres det med sort pil på gul baggrund
- Derudover markeres ruten løbende med orange flag
- Minestrimmel vil også blive brugt
- Kridtspray vil blive brugt enkelte steder på ruten



## VÆSKEDEPOT

Der er følgende depoter:

Km 0	Vejsløhus	Energidrik, vand, bananer.
Km 22	Vejsløhus	Energidrik, vand, müslibarer, bananer.
Km 44	Paradisvejen	Energidrik, vand, müslibarer, bananer.
Km 54	Hotel Julsø	Pastasalat med skinke, energidrik, vand, myslibar, bananer, kaffe, cola samt mekaniker og toiletter.
Km 79 – Jeksen		Energidrik, vand, müslibarer, bananer.

## MÅLOMRÅDE

Efter 100 km ankommer I til Godsbanen I Aarhus. Her kan I parkere jeres cykler i et afspærret og overvåget område, hvor der også vil være cykelvask. Inde i Den Rå Hal vil jeres bagage blive udleveret og her serverer vi buffet, kaffe, kage og øl eller vand til alle deltagere. Trænger du til et bad, så er der mulighed for dette i Fitness World i Scandinavian Center (200 meter fra Godsbanen).

## **OVERNATNING**

Vi har lavet en god aftale med Vejsøhus i forhold til overnatning. Læs mere her:

<https://www.vejssoehus.dk/da-DK/Highland-Mountainbike-Challenge.aspx>

### **VI GLÆDER OS TIL AT SE JER TIL EN FANTASTISK DAG PÅ MOUNTAINBIKEN!**

Husk og køør efter gældende trafikregler! Der foretages ikke trafikregulering - pas på jer selv. Vis hensyn til øvrige brugere af skoven, vejene og stierne.