

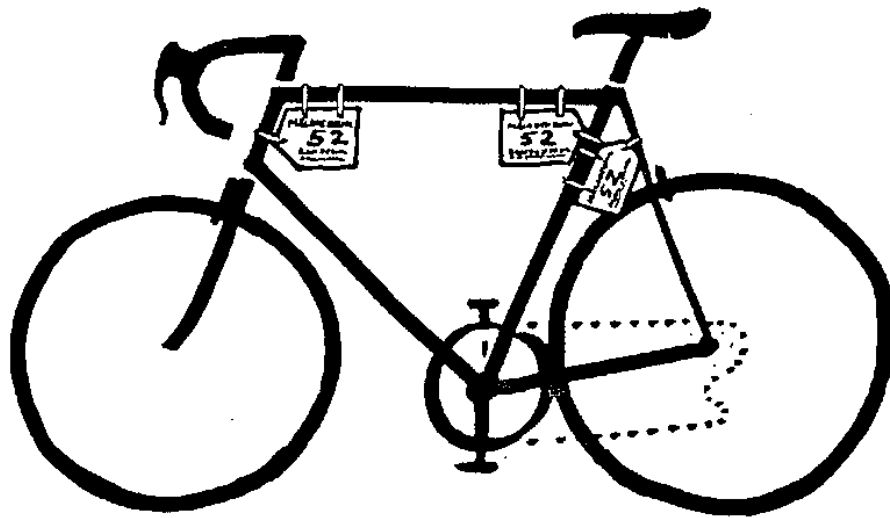


Lördagen den 8 augusti 2015

| | |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Start & Mål | <p>Welcome Hotel, Barkarby, Järfälla. Sekretariat Söderbergiska Rummet, öppet från kl 05.00 Telefon 070-497 88 34</p> <p>Karta och vägbeskrivning till starten: http://www.welcomehotel.se/Googlekarta_.html</p> <p>I sekretariatet finns dusch och möjlighet att lämna värdesaker.</p> |
| Starttid | <p>Kl 06.00 lördagen den 8 augusti 2015 (Kl 05.58 för kandidater till Rudolph Lewis Award)</p> |
| Distans | 325 km för Mälaren Runt. |
| Maxtid | 24 timmar |
| Avgift | 550 kr, som inkluderar bulle och banan vid start, samt korb och fika vid målgång och förstås Mälaren Runts broderade tygmärke. |
| Anmälan | <p>Senast den 3 augusti 2015 på www.fredrikshof.se och där betala med kort. Alternativt genom inbetalning av anmälningsavgiften 550 kr till plusgiro 363382-3.</p> |
| Efteranmälan | <p>Efteranmälan kan göras på plats mot en avgift om 700 kr. Föranmälda som betalat avgiften samma vecka som loppet går bör ha med sig något som styrker betalningen. Betalning kontant eller med Swish.</p> <p>Max antal deltagare 2015 är 150 cyklister</p> |
| Vägbeskrivning | Varje deltagare får vid start en vägbeskrivning i en plastficka. Denna ska medföras under loppet för stämpling. |
| Mastergrupper | <p>3 mastergrupper: färg på kapteners armbindel</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 24 – 27 km/h – audaxgruppen – kaptener har vit armbindel 2) 28 - 30 km/h – mellangruppen – blå armbindel 3) 30 -32 km/h – snabbgruppen – röd 4) Bärsärkagrupp över 32 km/h - neongrön <p>Angiven fart är snittfart exklusive raster (rullsnitt). Det betyder att gruppen kan köra fortare, gruppen får dock inte köra ifrån någon som håller minimihastigheten för gruppen.</p> <p>Varje grupp har kapten som bestämmer hastighet, körning på ett eller flera led osv.</p> <p>För Rudolph Lewis Award finns ingen mastergrupp. Från 2012 gäller att utmärkelsen skall erövas genom cykling i individuellt tempo, dvs inte tillsammans med någon annan cyklist. Cykeln ska vara av UCI-godkänd typ för linjelopp. Liggcyklar är tillåtna i Mälaren Runt, men inte för att kvalificera sig för Rudolph Lewis Award. Tempocykel eller cykel med tempobåge är inte tillåtna i Mälaren Runt.</p> |
| Startgrupper | <p>De som tänker köra för Rudolph Lewis Award startar kl 05.58. Övriga kl 06.00.</p> <p>Samtliga grupper startar samtidigt kl 06.00 och hela fältet leds av två mastercyklister som håller ca 25 km/h. Vid Hägerstenvägen i Aspudden ger Kapten för Grupp 1 signal med visselpipa, som betyder att Grupp 1 stannar för omgruppering i ca 2 minuter.</p> |

| | |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Vid Botkyrka Kyrka ger mastercyklist signal med visselpipa varvid hela fältet stannar. Grupp 3 och 4 återstartar omedelbart medan Grupp 2 fortsätter 2 minuter senare. |
| Punktering | Vid punktering eller liknande händelser stannar den grupp cyklisten tillhör och hjälper till att fixa felet. <i>Dock stannar inte en grupp under den inledande masterkörningen, dvs. Grupp 1 till Aspudden och övriga till Botkyrka Kyrka.</i> |
| Ta med sig? | En reservslang, däckavtagare och pump. Åker man i en mastergrupp kan man utgå från att någon annan har pump och avtagare. Glöm inte hjälm, vattenflaska och belysning. Energikakor eller motsvarande är bra att ha om orken tryter. Belysning måste man ha om man deltar i audaxgruppen 24-27 km/h eller Mellangruppen 28-30 km/h. |
| Kläder | På kvällen kommer det att kännas kallt efter en varm dag, även om temperaturen inte går under 18 grader. Lösa ärmar eller en vindjacka rekommenderas. Regnjacka bör tas med om det finns minsta risk för ihållande regn. Skoöverdrag håller fötter varma vid regn. <i>Kolla väderprognosen, men lita inte på den!</i> |
| Pauser | Kapten bestämmer var och hur länge gruppen gör paus. Här följer en lista över vilka stopp Grupp 1 gör: 1. 53 km: Shell, Södertälje (kort stopp för klädjustering och ev snabbfika) 10 min 2. 118 km: Lunda livs, glass/läsk, 20 min 3. 150 km: Torshälla Golfclubb, lunch, 45 min 4. 188 km: Köping, glass, läsk, 15 min 5. 239 km: Västerås, Hamburgare, 30 min 6. 299 km: Shell, Bålsta, fika, 20 min |
| Randonnée | Loppet körs som ett randonné, som är en typ av lopp som körts i över 100 år. Det skiljer sig från de vanliga motionsloppen i Sverige som har depåer med saft och bullar. |
| Stämpel | För att visa att man fullföljt loppet skall man ha en stämpel eller signatur i sin vägbeskrivning. Detta år skall signatur fås i Köping hos IC-Kiosken, Västeråsvägen 17 (OKQ8-mack). Därutöver kan det finnas en eller flera "hemlig kontroll". För den som kör för Rudolph Lewis Award måste stämpel från hemlig kontroll finnas i vägbeskrivningen. |
| Pengar | Räkna med att det kostar ca 250 kr om du vill äta mat och godis på alla pauser. |
| Målgång | Vägbeskrivning med signatur från Köping uppvisas i sekretariatet. Kaffe, korv och macka serveras. |
| Tygmärke/ Medalj | Deltagare får vid målgång det broderade tygmärket Mälaren Runt 2015. Cyklist som startat kl 05.58 och kommer i mål senast kl 16.40.00 får dessutom medaljen Rudolph Lewis Award. |

TRE ALTERNATIVA PLACERINGSMÖJLIGHETER



Nummerlappen utdelas vid startplatsen och fästs på cykeln med hjälp av buntband, som följer med nummerlappen. Du får hjälp med att klippa av buntbanden.

VÄLKOMMEN!