



BJÖRNLUNKEN 6:E MAJ 2023 PM

TÄVLINGSPLATS

Tävlingscentrum vid Lockmora friluftsgård i Kungsör. Björnlunken Jr startar vid Lockmora medan resterande klasser startar söderut längs väg 56. Karta som visar var de olika starterna ligger finns på hemsidan, även karta och vägbeskrivning till tävlingscentrum finns där. Det kommer att vara skyltat till tävlingsområdet från E20 och väg 56. Från väg 56 har vi även skyltning in till respektive start för de som önskar åka direkt till starten. En karta över tävlingsområdet hittar ni sist i detta PM.

STARTTIDER

KLASS	EFTERANM.	DISTANS	STARTTID
	AVGIFT, 6/5		
MTB	400:-	18.3 km	09.15 – 09.40
Björnlunken, Långa	400:-	18.3 km	11:50
Björnlunken, "Milen"	400:-	10.0 km	12:50
Björnlunken, Korta	400:-	5.5 km	12:50
Björnlunken Jr 12-13 år (födda 10-11)	100:-	2100 m	13:55
Björnlunken Jr 10-11 år (f. 12-13)	100:-	1400 m	ca 14:10
Björnlunken Jr 8-9 år (födda 14-15)	100:-	1400 m	ca 14:25
Björnlunken Jr 0-7 år (födda 16 eller senare)	100:-	700 m	ca 14:40

MTB-starten kommer att ske i grupper om 20-30 cyklister som släpps med två minuters intervall. Startgrupperna presenteras på hemsidan.

STARTPLATSER

Karta som visar var de olika startplatserna ligger finns på hemsidan. Var noga med att visa respekt för de boende kring starterna, släng skräp på därför avsedd plats.

För löparna är bästa sättet att ta sig till starterna att parkera vid Lockmora och ta bussen till starten! Det är endast för MTB-cyklister som vi har arrangerad parkering vid starten.

Tävlingarna sponsras av:



Sparbanken
Västra Mälardalen



EFTERANMÄLAN

Efteranmälan på tävlingsdagen sker för löparna vid tävlingscentrum i Lockmora, det ska göras senast 60 minuter före start. Det sker antingen via mobilen (länk finns vid anmälan, samt på <https://www.bjornlunken.se>) eller genom att fylla i lapp vid anmälan. Sedan får man nummerlapp med chip och kan ta bussen till starten. Observera att efteranmälan för löpare inte kan ske vid startplatserna! För MTB sker efteranmälan enbart vid startplatsen i Alberga, **senast 60 minuter** före start.

KLASSBYTE

Klassbyte kan göras på tävlingsdagen genom att göra en efteranmälan och vid anmälan säga att det rör byte av klass. Kostnad 50:-.

BUSSAR

Busstar avgår från tävlingsområdet till respektive start i löpklasserna. Busstider enligt nedan är ungefärliga, bussarna avgår när de är fulla och går fram och tillbaka

10.40	Start långa (även MTB-start)
10.50	Start långa (även MTB-start)
11:00	Start långa (även MTB-start)
11.35	Start korta, milen samt MTB-start
11:40	Start korta & milen
11.45	Start korta & milen
12.10	Start korta & milen
12.15	Start korta & milen
12.20	Start korta,milen samt MTB-start
14.30	MTB-start (för DD-deltagare)

Bussar hämtar tågresenärer vid Kungsörs station, dels kl 09.50 (tåg från Arboga/Örebro) dels klockan 10.20 (tåg från Eskilstuna-hållet). Givetvis sker även busstransport tillbaka till tågstation efter tävlingen.

NUMMERLAPPAR

Nummerlappar för föransmällda hämtas ut vid respektive start, löpare som efteranmäler sig på fredag-lördag hämtar nummerlappen vid målet innan de hoppar på bussarna till starten.

TIDTAGNINGSCHIP

Vi kommer att använda chip för tidtagning, Chippen sitter på nummerlapparna. Gäller både MTB och löpare

RESULTAT

Resultatlistan uppdateras direkt vid målgång och kan ses på Raceld.se, på grund av Friidrottsförbundets regler gällande resultat och ungdomar så får vi inte längre presentera resultat för ungdomar 11 år och yngre.

Tävlingarna sponsras av:



Sparbanken
Västra Mälardalen



BANMARKERINGAR

Gult och blått är det som gäller, runda och fyrkantiga plåtskyltar, målade gul/blå markeringar på träd.

TOALETTER

Toaletter finns vid respektive start.

VÄTSKEKONTROLLER

3 kontroller finns för löparna på 18km banan, efter 4km ,8km och 13 km. För milbanan så är vätskan efter 5km. För cyklister finns enbart en vätskekontroll efter ca 8km. Den dryck som vi bjuder på är Umaras Citron/Lemon , <https://umarasports.com/butik/under-aktivitet/u-sport-108#model=320> , vi har givetvis även vatten.



PARKERING

Parkeringsvakter kommer att visa er rätt. Kom gärna i god tid för att få en "bra" plats. OBS! Vid milstart och korta starten finns inga parkeringsmöjligheter, vi rekommenderar bussarna från Lockmora. Samåk gärna för att minska parkeringsbehovet. Ett tips för er som kommer utifrån är att ta tåget till Kungsör, vi erbjuder buss från tågstation till tävlingsplatsen kl.09.45 (tåg från Örebro) samt 10.20 (tåg från Eskilstuna)

MTB

Observera alltså att ingen buss går till MTB-starten före start, MTB-cyklister uppmanas ta bilen till startplatsen (se hemsidan för karta). Parkering sker i första hand på den stora grusplanen. Följ skyltar till parkeringen.

Nummerlappar hämtas ut vis starten. Efteranmälan ska för cyklister ske vid starten i Alberga **OBS!! Var ute i god tid - 1 timma före er starttid!**

Starten kommer att ske i startgrupper om ca 30 cyklister som släpps med 2 minuters mellanrum, startlistan med gruppindelning kommer att släppas torsdagen före loppet. Starten kommer alltså att ske på stigen på norra sidan om vägen, på startsidan kommer det att vara tre grupper, dels den som står i tur att starta och dels två grupper på kö. På södra sidan om vägen så kommer varje startgrupp att ha en egen fälla att samlas i innan ni släpps över vägen cirka 6 minuter innan eran start.

Efter målgång går det bussar tillbaka till starten för hämtning av bilar. Se busstidtabellen ovan för tider. Förra året var det många som cyklade tillbaka till starten, vi har en karta på hemsidan som visar en lättcyklad väg (asfalt/grus) tillbaka till Alberga.

MTB-loppet har sanktion som motionslopp hos Svenska Cykelförbundet, det innebär att ni är försäkrade under loppet. Ingen licens behövs. Vägvakter finns placerade vid ett några vägövergångar, men var vaksamma och uppmärksamma på att övrig trafik kan förekomma.

Tävlingarna sponsras av:



Sparbanken
Västra Mälardalen



DAGENS DUBBEL

Cykla först tillsammans med övriga cyklister i MTB-loppet, byt sedan om till löparkläder, lämna cykeln vid målet och ta bussen ut till löp-starten med övriga löpare. Vi har sedan busstransport tillbaka ca kl 14.30 till MTB-starten om ni har bilen parkerad där, cykeln får ni plats med på bussen.

För er som kör dagens dubbel kommer en buss tillbaka till MTB-starten för bilhämtning att avgå när alla DD-löpare är i mål och klara för dagen. Ca 14.30.

OMKLÄDNING

Dusch och omklädningsmöjligheter finns i anslutning till målområdet.

ÖVERDRAGSKLÄDER

Överdragskläder/väskor kan lämnas vid start och återfås efter målgång. Plastpåsar finns vid starterna.

PRISER

Förste man/kvinna, pojke/flicka i respektive klass får ett hederspris , pokal för de små och marmorplakett för de stora.

SERVERING

Efter målgång är ni varmt välkomna till våran servering, vi säljer korv med bröd, toast, dricka och godis.

UPPLYSNINGAR, TÄVLINGSLEDNING

Göran Karlsson, 070-6185940. via mail: info@bjornlunken.se eller via facebook-meddelande till www.facebook.se/bjornlunken. Hemsidan: www.bjornlunken.se

KARTA MÅLOMRÅDE



Tävlingarna sponsras av:

KUNGSÖRS
SKYLTT
PRODUKTER AB

Mark & Bygg
i Kungsör AB
073-726 75 32

AB KARL HEDIN

UMARA

UNDERBASE vme

KEYCAST

Packing

MEMO
POLYMER COMPONENTS

Sparbanken
Västra Mälardalen

