



Sigtuna Märsta Arlanda CK SMACK-tempot 2009



PM för SMACK-Tempot i Odensala fredagen den 1 maj 2008

Tävlingsfakta:

På grund av vägarbete vid vändpunkten är banan ca 500 m kortare i år!

Distans Nybörjare 1 km. P/F11-12 och U-sport 5 km. P/F13-14 10 km.
P/F15-16 och Djun 18 km. Övriga klasser och Veteranklasser 30 km.

Startordning Nyb, P/F11-12, U-sport, P/F13-14, P/F15-16, Djun, Hjun, DamE,
D-sport, Senior, H-sport, D50, D40, D30, H70, H65, H60, H55, H50, H40, H30.

Första start kl 11:01. En minuts mellanrum mellan tävlande, längre mellanrum mellan klasser.

Start och mål beläget vid Odensala kyrka, ca 5 km norr om Märsta. Nybörjare och P/F11-12 startar ute på banan efter 1 km respektive 5 km och kör in till mål. Övriga klasser har start och mål vid Odensala k:a med VP efter 5 km, 9 km eller 15 km beroende på distans, se karta.

Efteranmälan är tillåten till fram till kl 10:00 mot ordinarie startavgift plus efteranmälningsavg.

Engångslicens kostar 75 kr och betalas vid nummerlappsutdelning av cyklist som saknar licens.

Nummerlapp skall placeras något till höger på ryggen. Nummerlappen behöver ej återlämnas.

Uppvärmning på banan efter kl. 11:00 är förbjuden. Uppvärmning kan istället ske på vägen mot Märsta eller på vägen mot Knivsta.

Odensala skola, belägen ca 400 meter från start och mål är centralpunkt för tävlingen. Odensala skola är gammal och har fint golv i matsalen. Golvet får ej beträdas med cykelskor.

Vid och i skolan finns Nummerlappar, kansli, omklädning och toaletter, öppet från ca kl 9:30.

Servering med dricka, kaffe, smörgås, kaffebröd och godis kommer att finnas från kl 9:30. Deltagare i Veterancupen bjuds på kaffe och smörgås efter målgång mot lämnande av kaffebiljett.

Parkering sker på skolgården och bredvid skolan enligt anvisningar. Ingen parkering vid kyrkan, den parkeringen är till för kyrkobesökare och den buss som kommer med jämna mellanrum.

Prisutdelning kommer att äga rum i skolan vid två tillfällen, ca kl 13:30 för U, Jun, Sen och Sport-klasserna och ca kl 15:30 efter avslutad tävling för Veteranklasserna.

Resultatlista kommer att finnas vid Odensala skola och kommer att publiceras på SMACKs hemsida www.smack.cc efter tävlingen samt på SCFs hemsida.

Information lämnas av Åke Leverin ake.leverin@telia.com tel 08-590 889 17 eller 070-545 83 05

Tävlingsledare är Håkan Johnsson hakan@smack.cc tel 0703-55 50 85.

Kommissarie är Magnus Östberg, distriktskommissarie Upplands Cykelförbund, tel 070-612 06 11.

SCF:s tävlingsregler, Länsstyrelsens och Polisens bestämmelser och förordningar samt gällande trafikregler skall följas. Deltagande sker på egen risk.



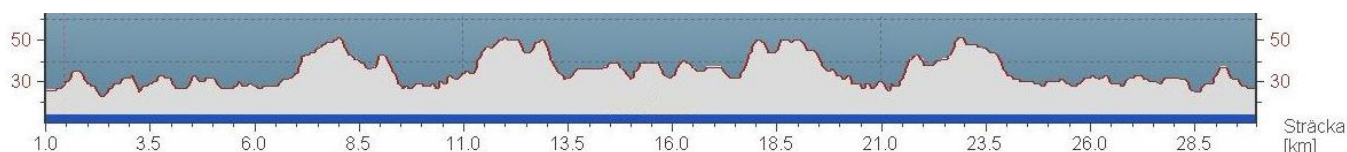
Välkomna till Odensala den 1 maj!

SMACK stöder initiativet

CYKLISTER MOT DOPING

Adress: Sigtuna Märsta Arlanda CK c/o Björkdahl Karlsborgsvägen 57 195 33 Märsta	Kontakt: Åke Leverin Telefon 08 590 889 17 070-545 83 05	Övrigt: Hemsida http://www.smack.cc/ E-post info@smack.cc Postgiro 6 69 24-2
--	---	---

Banprofil



Banan är ganska krävande med totalt 208 meters stigning över de 30 kilometrarna och är normalt relativt gles trafikerad.

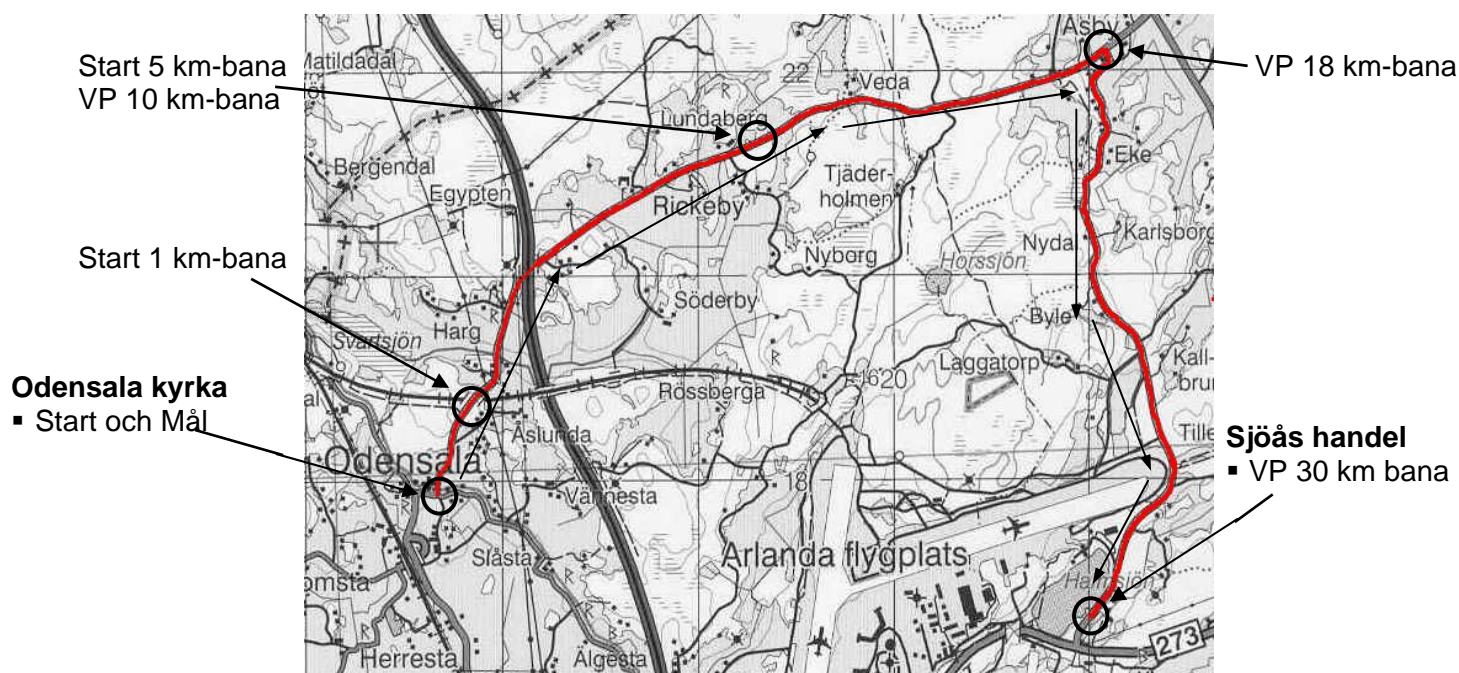
Den första delen av banan är småkuperad. De som kör 1 km, 5 km och 10 km har endast smärre höjdskillnader de som kör 18 km får en stigning och de som kör 30 km får två stigningar som ska passeras på ut- och hemvägen.

Ca 1 km före vändpunkten på 30 km-banan passerar ni inflygningen till den ena landningsbanan på Arlanda, om ett flygplan kommer låter det mycket men inga farliga vindar uppstår, håll i styret och titta på vägen.

Efter ca 9 km respektive 21 km passerar banan en T-korsning. Där svänger man höger på utvägen och vänster på hemvägen. Där råder det väjningsplikt så var speciellt uppmärksamma och gena inte över på andra körbanan eftersom det kan komma mötande cyklistar eller fordon.

På grund av vägarbete vid vändpunkten för 30 km-banan är distansen ca 500 m kortare i år!

SMACK-tempot - Bansträckning



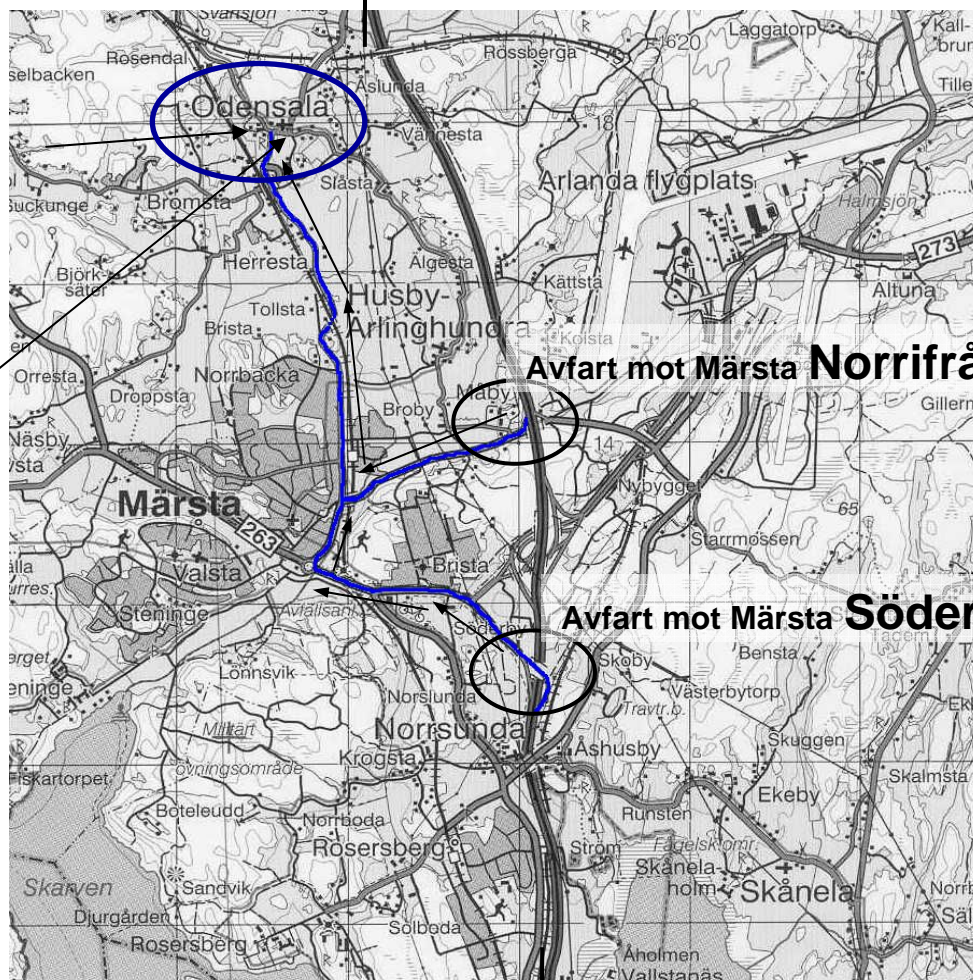
Adress: Sigtuna Märsta Arlanda CK c/o Björkdahl Karlsborgsvägen 57 195 33 Märsta	Kontakt: Åke Leverin Telefon 08 590 889 17 070-545 83 05	Övrigt: Hemsida http://www.smack.cc/ E-post info@smack.cc Postgiro 6 69 24-2
--	---	---

Välkomna till SMACK-tempot! – Vägbeskrivning.

E4 – mot Uppsala

- Odensala skola**
- Omklädning
 - Nummerlappar
 - Prisutdelning

- Odensala kyrka**
- Start och Mål



E4 – mot Stockholm

Färdväg till Odensala

Norrifrån via E4, Sväng av vid avfart mot Märsta, rakt fram i ca 2 km, vid järnvägen tag höger, passera Märsta station, efter ca 200 m tag vänster precis innan järnvägsövergången och fortsätt sedan rakt fram mot Odensala, se karta.

Söderifrån via E4, Sväng av vid avfart mot Märsta, rakt fram i ca 2 km, sväng höger mot Märsta Centrum i stora rondellen, rakt fram förbi Centrum och stationen, efter ca 200 m tag vänster precis innan järnvägsövergången och fortsätt sedan rakt fram mot Odensala, se karta.

<p>Adress: Sigtuna Märsta Arlanda CK c/o Björkdahl Karlsborgsvägen 57 195 33 Märsta</p>	<p>Kontakt: Åke Leverin Telefon 08 590 889 17 070-545 83 05</p>	<p>Övrigt: Hemsida http://www.smack.cc/ E-post info@smack.cc Postgiro 6 69 24-2</p>
--	---	---