



## PM för SMACK-Tempot i Odensala lördagen den 30 april 2016

### Tävlingsfakta:

**Distanser** Veteran, Elit, Junior, DamE, Tandem, H-Sport, D-Sport, **30 km**. P/F15-16, Djun, Paracer, Handbike, Trike **18km**. P/F10-12 och U-Sport **5 km**. P/F13-14 **10 km**. Nybörjare **1 km**.

**Startordning** Nyb, P/F10-12, U-sport, P/F13-14, P/F15-16, Djun, Handbike, Trike, Para, Tandem, D-sport, H-sport, Hjun, DamE, Elit, D60, D50, D40, D30, H75, H70, H65, H60, H55, H50, H40, H30.

**Första start** kl 11:01. En minut mellan tävlande, längre mellan klasser.

**SCFs Chip används för alla klasser utom Nybörjare** och finns att hyra för 200 kr för den som ej har eget (100 kr för ungdomar). Ej återlämnat chip debiteras deltagaren eller klubben med 990 kr.

**Start och mål** beläget vid Odensala kyrka, ca 5 km norr om Märsta. Nybörjare startar ute på banan efter 1 km och kör in till mål. Övriga klasser har start och mål vid Odensala k:a med VP efter 2,5 km, 5 km, 9 km eller 15 km beroende på distans, se karta.

**Efteranmälan** är tillåten på plats fram till kl 10:00 mot ordinarie startavgift + efteranmälningsavgift.

**Betalning** kan göras med kontanter, kontokort eller Swish (nr 1231993724).

**Engångslicens** i sportklass kostar 200 kr och betalas vid nummerlappsutdelning.

**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, och toaletter, öppet från ca kl 9:30. För rullstolsburna finns ingång med ramp till skolan och till omklädningen samt handikapptolett.

**Omklädning och Dusch** kommer att ske i den nybyggda Odensala Bygdegård bredvid skolan.

**Servering** med dricka, kaffe, smörgås, kaffebröd, korv och godis kommer att finnas från kl 9:30.

**Parkering** sker på pendlarparkeringen, på skolgården och vid skolan enligt anvisningar. Ingen parkering vid kyrkan, den parkeringen är till för kyrkobesökare och SL-buss i linjetrafik.

**Prisutdelning** kommer att äga rum i skolan vid tre tillfällen, ca kl 12:30 för Ungdomar, ca kl 14:00 för Junior, Paracykel, Elit och Sport-klasser och ca kl 16:00 efter avslutad tävling för Veteraner.

**Resultatlista** kommer att finnas vid Odensala skola och kommer att publiceras på SMACKs hemsida [www.smack.se](http://www.smack.se) efter tävlingen samt i Tävlingskalendern i [SWECycling Online](http://SWECycling Online).

**Information** lämnas av Håkan Nygren [heriknygren@gmail.com](mailto:heriknygren@gmail.com) tel 0736-46 11 37.

**Tävlingsledare** är Håkan Nygren [heriknygren@gmail.com](mailto:heriknygren@gmail.com) tel 0736-46 11 37.

**Kommissarie** är Magnus Östberg.

**Sjukvårdare och Tävlingsläkare** är Marianne Stolpe och Gunnar Hosch

**Deltagandet sker på egen risk. SCFs tävlingsregler, Länsstyrelsens och Polisens bestämmelser och förordningar samt trafikföreskrifter skall följas.**

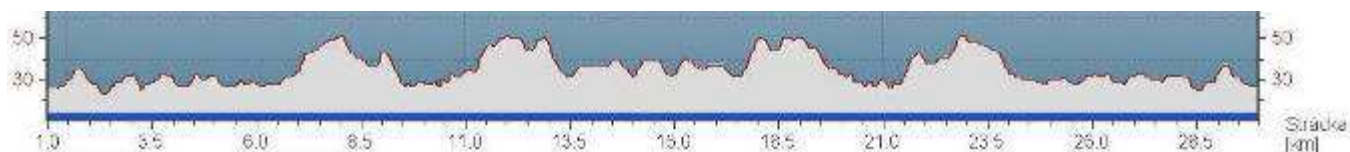
### Välkomna till Odensala den 30 april!

PM godkänt av kommissarie Magnus Östberg





## Banprofil



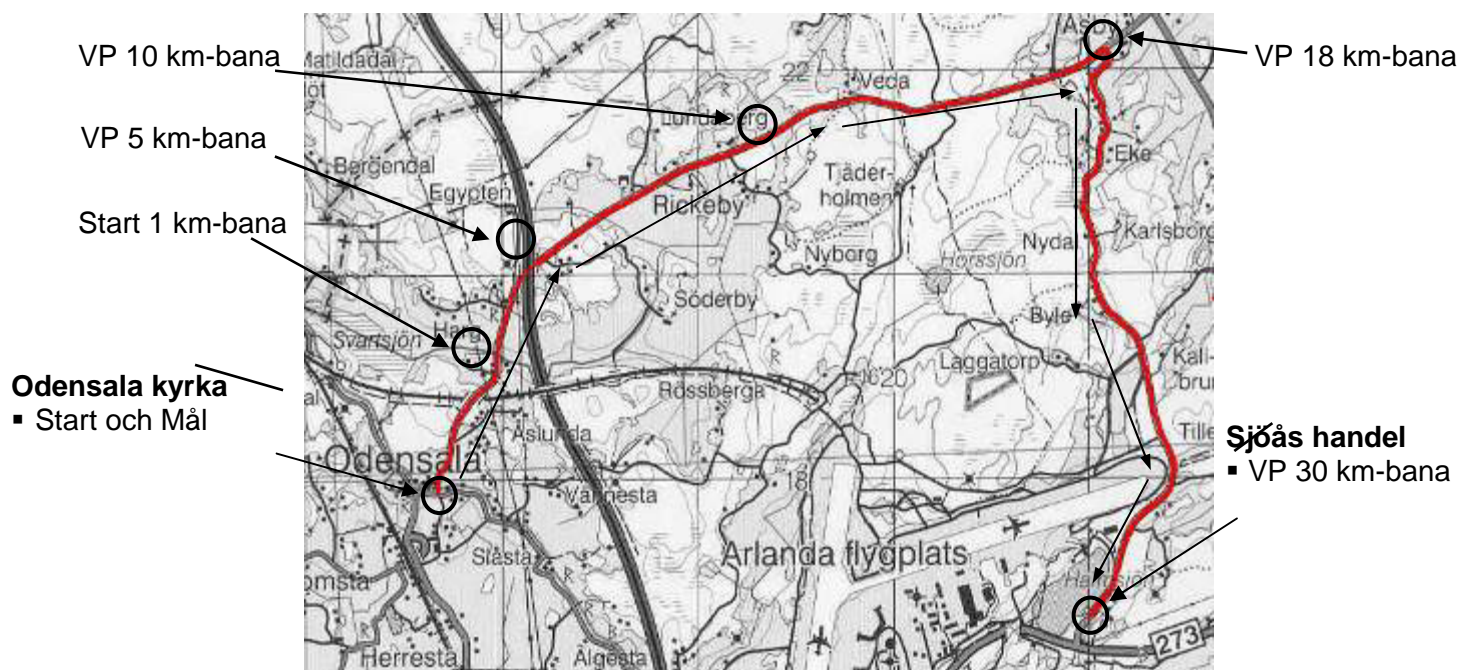
**Banan** är ganska krävande med totalt 208 meters stigning över de 30 kilometrarna och är normalt relativt glest trafikerad.

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 cyklister eller fordon.

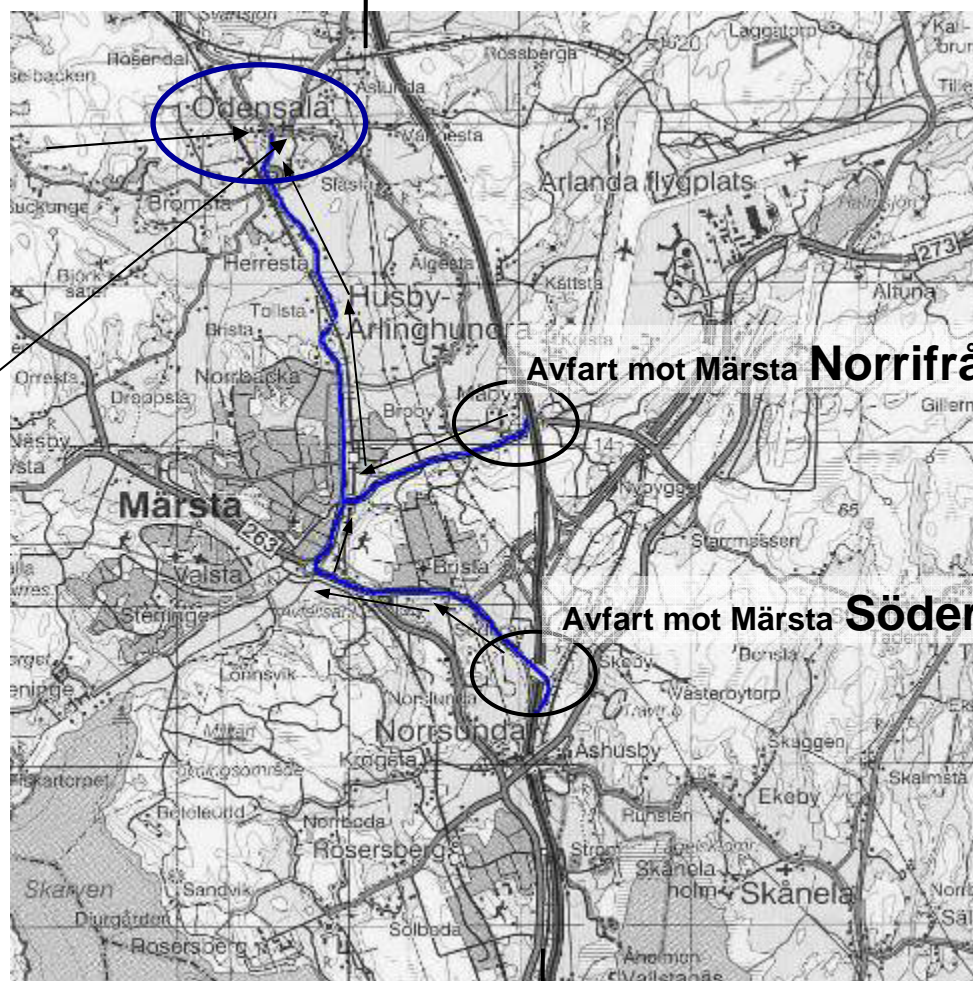
## SMACK-tempot - Bansträckning





## Välkomna till SMACK-tempot! – Vägbeskrivning.

E4 – mot Uppsala



### Odensala skola

- Omklädning
- Nummerlappar
- Prisutdelning

### Odensala kyrka

- Start och Mål

Avfart mot Märsta **Norrifrån**

Avfart mot Märsta **Söderifrån**

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 fortsatt 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 fortsatt sedan rakt fram mot Odensala, se karta.