

VasaTrampet

Det är med glädje vi välkomnar er till VasaTrampet för 16:e gången

VasaTrampet är ett motionslopp, ingen tävling, det är oerhört viktigt att man observerar stopp- och väjningsplikt. Cykla ej i stora klungor och håll avståndet till cykeln framför dig. Ta det extra lugnt vid upploppet där vägen är smal. **Spurtstrid får ej förekomma**. Banorna är välmarkerade men i detta PM har ni ändå en kortfattad beskrivning över färdvägarna. Kartan finns uppsatt vid nummerlappsutdelningen. Cyklisterna som inte visa hänsyn kan komma att diskvalificeras från VasaTrampet.

Färdväg 1 / 140 km

Bansträckning Vasaloppsmålet, Mora, Malungsvägen, Vika, Siljansfors, Vimo, Kättbo, Venjan, Tennäng, Vasaloppsvägen, Risberg, Evertsberg, Västäng, Väsa, Oxberg, Gopshus, Spjutmodammen, Älvdalsvägen, Mora

Starten Färdväg 1

Start klockan 09.00, Senaste start kl. 09.20

Grupper efter beräknad snitffart. Två minuter mellan grupperna

Grupp 1 - 09.00 - Beräknat snitffart ca 35-40 km/h

Grupp 2 - 09.02 - Beräknat snitffart ca 30-35 km/h

Grupp 3 - 09.04 - Alla som är kvar vid startplatsen

Färdväg 2 / 88 km

Bansträckning Vasaloppsmålet, Mora, Spjutmo, Gopshus, Oxberg, Evertsberg, Västäng, Oxberg, Gopshus, Spjutmo, Mora

Starten Färdväg 2

Start Kl. 10.30. Senaste start kl. 10.40

Grupp 1 - 10.30 - Beräknat snitt 30km/h +

Grupp 2 - 10.32 - Alla som är kvar vid start

Färdväg 3 / 35 km

Bansträckning

Vasaloppsmålet, Selja, Långlet, Spjutmodammen, Älvdalsvägen, Mora

Starten Färdväg 3

Klockan 11.45

Grupp 1 - 11.45 - Alla

Ingen start tillåts efter 11.50

VARNING 1

(färdväg 1 efter 101 km)

(färdväg 2 efter 49 km)

Vid **Västäng** har ni en tvär högersväng efter en utförsbacke. Bromsa in och ta det lugnt här.

Varningsskyltar finns före, var beredd.

VARNING 1



Från Evertsberg

Till Oxberg

VARNING 2

Varning 2

800m före målet (alla sträckor)

Under hösten 2008 fick vi en rondellbyggnad med en externcirkel med hög kantsten. Stor risk vid klungkörning här så tar det lugnt.



Vätskedepåer

<u>Färdväg 1</u>	Vimo	33 km	Vatten, Bananer, Saltgurka
	Venjan	54 km	Saft, Vatten, Smörgåsar, Bullar, Bananer, Saltgurka
	Evertsberg	90 km	Saft, Vatten, Smörgåsar, Bullar, Bananer, Saltgurka, Kaffe
	Spjutmo	123 km	Saft, Vatten, Bullar, Bananer, Saltgurka, Kaffe
<u>Färdväg 2</u>	Evertsberg	38 km	Saft, Vatten, Smörgåsar, Bullar, Bananer, Saltgurka, Kaffe
	Spjutmo	71 km	Saft, Vatten, Bullar, Bananer, Saltgurka, Kaffe
<u>Färdväg 3</u>	Spjutmo	18 km	Saft, Vatten, Bullar, Bananer, Saltgurka, Kaffe

Omklädning/Dusch/Nummerlappar

Vid sekretariatet i Strandens skola. Öppet fredagen 27/8 - 18:30-21:00 - lördagen 28/8 - från 07:00

Hjälm

Du måste använda godkänd cykelhjälm som uppfyller kraven enligt Konsumentverkets riktlinjer.

Cykelservice

Cykelreparatörer finns tillgängliga ute på banan och en del utrustning finns vid depåerna.

Cyklister som bryter

Om du bryter VasaTrampet ska du invänta följebil. Om möjligt, be en annan cyklist att anmäla det och ditt startnummer till nästa depå.

Försäkring

En olycksfallsförsäkring ingår eftersom loppet är sanktionerad av S.C.F

Ambulans

Under loppet kommer en inhyrd ambulans att cirkulera kring cykelklungorna. Det är för er säkerhet. Vid delar av bansträckningen är man annars 7 mil från närmaste sjuktransport. Observera att '112' gäller som vanligt.

Plakett/Priser

Efter målgång får alla vår exklusiv träplakett samt 5-års eller 10-års plakett till dem som cyklar för femte eller tionde gången. Observera att dessa personer också kommer att få träplaketten. Dessutom kommer ett stort antal priser att utlottas. Bland annat lottar vi ut ett startbevis till motions 6-dagars i Laholm, ett arrangemang som vi starkt rekommenderar.

Mat

Alla deltagare bjuds på mat efter målgång på restaurangen vid Kung Gösta Hotell. Mittemot tågstation i Mora. Matkupong hämtas från målfunktionär efter loppet.

Kontakt under VasaTrampet

Arrangemangsledare Garry Jones 076 028 72 42

Feedback

Vi vill ha feedback om loppet. Kontakta oss gärna och hjälp oss utveckla VasaTrampet mot framtiden. Vi vill veta vad du tycker. Så fram med synpunkterna. email: info@vasatrampet.se tfn: 0250 167 42 (Garry Jones)

I samband med loppet pågår en insamling. "Team Magnus" - en grupp av deltagare i VasaTrampet cyklar till förmån för **Cancerfonden**.

Chase The Sun 2010 - Succén fortsätter

Vi vill tipsa er om höstens cykelresa till Italien. Säsongsavslutningen för alla cyklister som vill förlänga säsongen och uppleva höstvärmen i Italien. Nyckelorden under denna vecka är **cykling** och **avkoppling**, **gemenskap** och **fikapaus**. Resan & gruppcykling med ledare & 8 nätter med helpension på jättefin hotell 50m från Adriatiska havet. Utflykter under veckan: vingård, shoppingresa (San Marino), spa, massage och cykelbutiken. Resan, helpension på hotellet och guide turer.

Mer information och anmälan på <http://www.cykeltours.se/> där du kan också läsa om andra cykelresor till Italien. Under VasaTrampet lottar vi ut ett presentkort för en rabatterade resa med just Cykeltours. Följ gärna med nu till något av resmålen Bl a står Dolomiterna, Nove Colli, Misano-Riccione på programmet.