



Lördagen den 7 augusti 2010

| | |
|----------------|---|
| 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 7 augusti 2010 (alltid andra lördagen i augusti) (Kl 05.58 för kandidater till Rudolph Lewis Award)</p> |
| Distans | 340 km |
| Maxtid | 24 timmar |
| Avgift | 300 kr, som inkluderar bulle och banan vid start, samt fika vid målgång och förstås Mälaren Runts broderade tygmärke. |
| Anmälan | <p>Senast den 2 augusti 2010 genom inbetalning av anmälningsavgiften 300 kr till plusgiro 853813-4. Ange gärna om du vill köra i någon av mastergrupperna. Du kan också anmäla dig på www.fredrikshof.se och där betala med kort.</p> |
| Efteranmälan | Efteranmälan kan göras på plats mot en avgift om 400 kr. Föranmälda som betalat avgiften samma vecka som loppet går bör ha med sig något som styrker betalningen. (<i>Max antal deltagare är 150, risken för fullt är liten, men måste anges enligt SCF:s regler</i>) |
| Vägbeskrivning | Varje deltagare får vid start en vägbeskrivning i en plastficka. Denna ska medföras under loppet för stämpling. |
| Mastergrupper | <p>3 mastergrupper:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 22,5 - 25 km/h Kaptener: Jan-Olov Jansson och Joseph Bruton 2) 25 - 30 km/h Kaptener: Bo Sjöberg, Ulf Eweman och Anders Teging 3) 30+ km/h Kaptener: Daniel Säfström och Johan Nyander <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 officiell mastergrupp. Det är dock inte förbjudet att köra i grupp för att uppnå den stipulerade tiden 10 h 42 min.</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> <p>Vid Botkyrka Kyrka ger mastercyklist signal med visselpipa varvid hela fältet stannar. Grupp 3 återstartar omedelbart medan Grupp 2 fortsätter 2 minuter senare.</p> |

| | |
|-------------------|--|
| 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. |
| 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 | Kaptan 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. 304 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. |
| Nummerlapp | Nummerlappen utdelas vid startplatsen och fästs på cykeln med hjälp av buntband. |
| Målgång | Vägbeskrivning med signatur från Köping uppvisas i sekretariatet. Kaffe och macka serveras. |
| Race Patch | Deltagare får vid målgång det broderade tygmärket "Mälaren Runt 2010" Cyklist som kommer i mål senast kl 16.40.00 får dessutom medaljen Rudolph Lewis Award. |
| VÄLKOMMEN! | |