

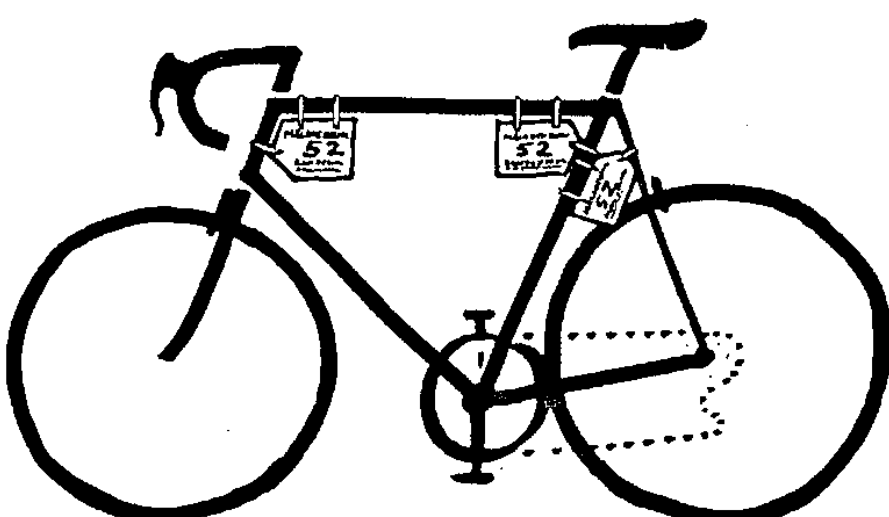
# PM (preliminär) för deltagare

# MÄLAREN RUNT 2012



Lördagen den 11 augusti 2011

Start & Mål	Welcome Hotel, Barkarby, Järfälla. Sekretariat Söderbergiska Rummet, öppet från kl 05.00. Telefon 070-497 88 34  Karta och vägbeskrivning till starten: <a href="http://www.welcomehotel.se/Googlekarta_.html">http://www.welcomehotel.se/Googlekarta_.html</a>  I sekretariatet finns dusch och möjlighet att lämna värdesaker.
Starttid	Kl 06.00 lördagen den 11 augusti 2011 (Kl 05.58 för kandidater till Rudolph Lewis Award)
Distans	333 km
Maxtid	24 timmar
Avgift	500 kr, som inkluderar bulle och banan vid start, samt korb och fika vid målgång och förstås Mälaren Runts broderade tygmärke.
Anmälan	Senast den 6 augusti 2011 genom inbetalning av anmälningsavgiften 500 kr till plusgiro <b>363382-3</b> . Ange gärna om du vill köra i någon av mastergrupperna. Du kan också anmäla dig på <a href="http://www.fredrikshof.se">www.fredrikshof.se</a> och där betala med kort.
Efteranmälan	Efteranmälan kan göras på plats mot en avgift om 600 kr. Föranmälda som betalat avgiften samma vecka som loppet går bör ha med sig något som styrker betalningen. <b>Max antal deltagare 2012 är 333 cyklister</b>
Vägbeskrivning	Varje deltagare får vid start en vägbeskrivning i en plastficka. Denna ska medföras under loppet för stämpling.
Mastergrupper	3 mastergrupper:  1) 24 – 27 km/h 2) 28 - 30 km/h 3) 30 -32 km/h  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.  Varje grupp har kapten som bestämmer hastighet, körning på ett eller flera led osv.  För Rudolph Lewis Award finns ingen mastergrupp. Från 2012 gäller att utmärkelsen skall erövas genom cykling i individuellt tempo, dvs inte tillsammans med någon annan cyklist.
Startgrupper	De som tänker köra för Rudolph Lewis Award startar kl 05.58. Övriga kl 06.00.  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.  Vid Botkyrka Kyrka ger mastercyklist signal med visselpipa varvid hela fältet stannar. Grupp 3 återstartar omedelbart medan Grupp 2 fortsätter 2 minuter senare.

Punktering	Vid punktering eller liknande händelser stannar den grupp cyklisten tillhör och hjälper till att fixa felet. <b><i>Dock stannar inte en grupp under den inledande masterkörningen, dvs. Grupp 1 till Aspudden och övriga till Botkyrka Kyrka.</i></b>
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	Kapten 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. 299 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	<p style="text-align: center;"><b>TRE ALTERNATIVA PLACERINGSMÖJLIGHETER</b></p>  <p>Nummerlappen utdelas vid startplatsen och fästs på cykeln med hjälp av buntband, som följer med nummerlappen.</p>

Målgång

Vägbeskrivning med signatur från Köping uppvisas i sekretariatet.

Kaffe, korv och macka serveras.

Medalj

Deltagare får vid målgång Minnesmedaljen Stockholm 1912-2012

Cyklist som kommer i mål senast kl 16.40.00 får dessutom medaljen Rudolph Lewis Award.

**VÄLKOMMEN!**