

PM

Välkommen söndag 19 maj 2024 till

TROSAtrampen



Trosabygdens OK Cykel hälsar alla hjärtligt välkomna till Trosatrampen

90 km och 57km! Anmälan: <http://entrysystem.se/form/trosatrampen2024/1> 

Efteranmälan via anmälningsportalen är öppen ända fram till starten 19 maj. Du vet säkert redan kvällen innan att du ska cykla så anmäl dig senast då och slipp stressen på morgonen. Du får reda på ditt startnummer vid anmälan. **Vi vill undvika manuell anmälan och betalning på plats. Nummerlappsutdelning är öppen från kl. 08:00.**

Vid Norrbyvallen finns ombyte, dusch, parkering och 24Food butik. Parkering på anvisade grösytor. Det finns ett mindre antal parkeringar vid skola och kyrka och några till. Se hemsidan.

Du checkar in i startfållan 5 min innan din start, du kan byta startgrupp genom att checka in i den startgrupp du vill cykla i. **90 km** - startar med 5 minuters mellanrum. Förutom startgrupp 1 b som start 10:02

MC masterstart till efter Järnvägsundergången: Startgrupp 1. > 38 km/h - Start 10:00.

Startgrupp 1 b Start 10:02 2. Startgrupp 2. Ca 35 km/h - Start 10:05 Startgrupp 3. Ca 30 - 33 km/h 10:10 och Startgrupp 4. < 30 km/h 10:15. **57 km** - 1 startgrupp – startar 5 min efter sista start på 90 km 10:20. Fotografera av med mobilen ”**Mobilnummer till funktionärer**” så har du enkelt med dig dom om du vill meddela oss ngt ute från banan. Finns även på hemsidan. **Vid olycka – Efter att du ringt 112, meddela larmnummer - akut tfn: 073 582 17 74 numret finns fram på nummerlappen. Allmänna trafikregler och sunt förnuft gäller! Trafikerad väg. KÖR VARSAMT ut genom Västerljung! Var uppmärksam på smal passage under Järnvägsbron! 90 km har 3 depåer** (efter ca 30 km från start efter Björksund, även korta banan), 50 km på Öster Malma vägen efter avfart Aspa och efter Ehrendal ca 74 km från start och före utfart på Gnestavägen. Det bjuds på vatten, saft, bullar och bananer. *Ingen langning på motionslopp!* Start och mål ligger nästan på samma plats, vid Norrbyvallen.

Skyltat vid nedförsbacke innan vänstersväng över gamla E4:an vid Ökna (Bogsta) innan den branta backen mot Öster Malma och vid brant nedförsbacke och innan 90 graders sväng höger in på Västerleden 2 km från målgången. Smal trafikerad väg så **håll dig absolut på högra sidan vid målgång! Vid hög fart rulla vidare några 300 m till återvinning/busshållplats vid lugn målgång hinner du svänga höger in på grusvägen där starten var. Efter målgång vid Norrbyvallen får du medalj och Vitamin Well. Det bjuds på förtäring, massage och mingel! Förmotorcyklar, Servicebil (slang, pump, enklare sjukvårdsutrustning) och ”kvastbil” finns. Liveresultat via länk: <https://results.neptron.se/events/trosatrampen024/> Allt finns på vår hemsida**

www.trosatrampen.se

Vi hoppas att alla oavsett ambition och snitthastighet ska få en riktigt härlig cykeltur!

Lycka till!

Trosabygdens OK Cykel - Tävlingsledare Pelle Bång 070-606 20 23, <mailto:pelle@pellebang.se>



QR-Code
Anmälan