



## Inbjudan Långa Lugnet, Falun, Söndag 28 maj 2017

Trafikverkets Fritidsförening Borlänge är Välkomna till Långa Lugnet, ett MTB-långlopp för motionärer i klassisk Faluterräng.

Långa Lugnet är seedningsgrundande till Cykelvasan.

Tävlingscentrum är Lugnet Arena i Falun.

### Lugnet Arena

Hitta till Lugnet är enkelt då det är skyltat vid alla infarter runt Falun.

### Parkering

På Lugnet Arena, följ skyltar.

### Tävlingskansli

Centralt på Lugnets Arena.

### Omklädning

Lugnets Bandyplan och Lugnets Sporthall

### Toaletter

På Lugnet Arena (Hästskon)

### I serveringen

Finns fika, korv och burgare mm, och där hämtar du även din mat efter loppet.

### Tidsprogram

Fredag 26 maj

- Banan öppen för träning, dock med reservation för stadion
- Kansli öppet kl 16:00 – 20:00 för utlämning av startkuvert

Lördag 27 maj

- Banan är öppen för träning, dock med reservation för stadion
- Kl 10:00 öppnar kansliet för utlämning av startkuvert
- Kl 15:00 stänger kansliet





Söndag 28 maj

- Kl 07:00 öppnar kansliet för startkuvertutlämning
- Kl 09:30 Insläppet till startfällorna för damernas tävlingsklasser öppnar
- Kl 10:00 Start tävlingsklasser damer
- Kl 10.05 Insläpp herrar tävlings- och motionsklasser
- Kl 10.30 Start herrar tävlingsklasser
- Kl 10.35 Start herrar och damer motion
- Kl 10.40 Start 46km och 28km

## Banan

### Långa Lugnet 62 km

Banlängden är 62 km fördelat på 3 loopar. Start, varvningar, vätska, tekniska zoner och mål på Lugnet Arena.

Långa Lugnetbanan har karaktär och rykte om sig att vara tuff, kuperad och teknisk. Av Lugnets tre hyllade och lovprisade handgrävda stigar kommer du under slutet av loop 3 att träffa på allihop. Everytime she smiles, Second Chance, Halloween knights och Gamla mormor, som var för sig är värda ett helgbesök i Falun. Nytt för 2017 är att vi av säkerhetsskäl byggt bort en del höghastighetspartier på loop 1.

### Långa Lugnet 46 km

Kommer att köras på loop 1 och 2 och då enbart i motionsklass för herrar och damer, banlängd ca 46km. Loppet är öppet för alla som är födda 2001 eller tidigare.

### Långa Lugnet 28 km

Kommer att köras på loop 1 och då enbart i motionsklass för herrar och damer, banlängd ca 28 km. Loppet är öppet för alla som är födda 2001 eller tidigare.

## Publik

Lugnet Arena innebär att allt finns inom räckhåll.

## Cykeltvätt

Centralt på arenan

## Banmarkering

Banan är markerad med neonfärgade enduropilar och snitslar (plastband).  
Banan kommer att märkas upp enligt TR.4.2.025





## Motionsklasser

62, 46 och 28 km Motion Herrar  
62, 46 och 28 km Motion Damer

## Anmälan

Anmäler dig gör du på [www.langalugnet.se](http://www.langalugnet.se), betalning sker endast med kort.  
Anmälan öppnar 17 feb – 2017 och stänger den 20 maj för Trvff rabatterat pris. Använd rabattkoden Trvff-2017 så betalar ni halva ordinarie pris!

## Anmälningsavgift

Motionsklass 62 km: 580 kr (ordinarie pris)  
Motionsklass 46 km: 400 kr (ordinarie pris)  
Motionsklass 28 km: 250 kr (ordinarie pris)

## Återbetalning

Anmälningsavgift återbetalas ej. Vi rekommenderar Folksams försäkring Startklar.  
Om tävlingen pga av extraordinära omständigheter blir inställd, återbetalas 50% av anmälningsavgiften.

## Namnbyte

Anmälan kan överlåtas till annan person, mot en avgift på 100 kr. Seedat startled övertas ej.

## Startkuvert

Nummerlappar och engångschip hämtas på tävlingskansliet  
Fredag 26maj, 16:00 – 20:00  
Lördag 27maj, 10:00 – 15:00  
Söndag 28 maj 07:00 – fram till 10 min före respektive start

## Nummerlappar

Cyklist skall bära nummerlapp på ryggen och cykelnummerskylt som sätts fast på styret med buntbanden som finns vid nummerlappsutlämningen. Nummerlappen får ej vikas.

## Chip

Engångschipet skall placeras på höger sida av hjälmen

## Startfällor

Mitsubishi MTB Challenge har ett resultatbaserat seedningssystem i tävlingsklass, vilket innebär att Mitsubishi MTB Challenge-lopp 2016 samt Långa Billingeracet 2017 är







fållmeriterande. Information om detta samt aktuella fållnummer, se Mitsubishi MTB Challenge resultatservice på [www.langloppscupen.se](http://www.langloppscupen.se)

**Fålla 0:** Damer Tävlingsklasser i Mitsubishi MTB Challenge.

**Fålla 1:** Samtliga herrar i tävlingsklass med fålla 1 som ranking.

**Fålla 2:** Samtliga herrar i tävlingsklass med fålla 2 som ranking.

**Fålla 3:** Samtliga herrar i tävlingsklass med fålla 3 som ranking.

**Fålla 4:** Samtliga herrar i tävlingsklass med fålla 4 som ranking.

**Fålla 5.** Motionsklass damer och herrar, köra vrålsnabbt (elitmotionärer). Sluttid under 2:50

**Fålla 6.** Motionsklass damer och herrar, köra snabbt. Sluttid under 3:20

**Fålla 7.** Motionsklass damer och herrar, köra lagom. Sluttid under 3:50

**Fålla 8.** Motionsklass damer och herrar, köra lugnt.

**Fålla 9.** Motionsklass damer och herrar, 46km och 28km

### Trafikhänsyn

Banan är inte speciellt utsatt för biltrafik, dock finns några passager där cyklisterna får samsas med bilar och andra fordon. Observera att här gäller vanliga trafikregler och stor försiktighet.

### Langning och teknisk assistans

Egen langning får ske efter hela banan utom vid arrangörens mat - och vätskekontroller. I motionsklass får teknisk assistans ske under hela loppet. I tävlingsklass får teknisk assistans ske i speciella zoner för teknisk assistans på Lugnet Arena, allt enligt TR.4.2.036

### Vätskekontroller

Vätskekontroller finns vid varvningen inne på Lugnet där sportdryck, bananer och bullar serveras, allt enligt TR.4.2.036

Efter loppet serveras efterloppsmat på Lugnet Arena

### Servering

Servering finns på Lugnet Arena där du finner det mesta man behöver för en trevlig vistelse i Falun.

### Priser.

I tävlingsklasserna blir det prisceremoni i varje klass, eliten har penningpriser, se nedan. Våra sponsorer ser också till att det finns fina priser som lottas ut ut bland alla startande och samtliga som tar sig i mål får Långa Lugnet medalj.

Priser Damer Elit: 5 priser – 7000kr / 4000kr / 3000 kr / 2000 kr/ 1000kr

Priser Herrar Elit: 7 priser – 7000kr / 4000kr / 3000 kr / 2000kr/ 1000kr/ 500kr/500kr





Priser i herrar sport, H 30, H 40, H 50, H60, damer sport, D 30, D 40, D50 delas ut till 1: an, 2: an och 3: an i respektive klass.

### Vid mål

Rapporter ges löpande från banan, dessutom anslås varvtiderna på Lugnet Arena. Sjukvård, omklädning, dusch och toaletter finns på Lugnet Arena.

### Försäkring.

Det försäkringsskydd som ingår i årslicens, engångslicens (sportklass) och anmälningsavgift (motionsklass) via Svenska Cykelförbundet är begränsat. Vi rekommenderar våra deltagare att se över sitt försäkringsskydd och eventuellt komplettera med ytterligare försäkring. Oavsett om Du har årslicens, engångslicens eller åker i motionsklass så är Din cykel ej försäkrad. Titta över även denna del av försäkringsskyddet.

### Tävlingsregler och förhållningsätt

Vi tillämpar Svenska Cykelförbundets tävlingsregler TR1, TR4, TR12 och gällande trafikregler. Allt tävlande sker på egen risk. All nedskräpning i naturen är förbjuden, använd de utmärkta skräpzoner. Banan går genom naturreservat så nedskräpning medför diskvalificering.

### Logi

Vi hänvisar till Falu Fängelse Vandrarhem [www.falufangelse.se/](http://www.falufangelse.se/) och/eller Visit Södra Dalarna: [www.visitdalarna.se/sv/sodradalarna/](http://www.visitdalarna.se/sv/sodradalarna/)

### Arrangör är Falu CK

Upplysningar om loppet hos Tävlingsledare Mikael Löfgren 070-363 33 14 eller på mail: [info@langalugnet.se](mailto:info@langalugnet.se)

Inbjudan är godkänd av kommissarietommittén

## Välkomna till Falun och Lugnet Arena!



