



**PM för ORSA GRVL 9 september 2023 kl 11:00**

**Startplats** Skidstadion vid Längdcentrum Orsa Grönklitt.

**Mål** Skidstadion vid Längdcentrum

**Parkering** Finns vid Längdcentrum

**Duschar och toaletter** Finns vid skidstadion

**Nummerlappar**

Hämtas vid starten 9 september fram till en timme före start.

**Märkning av banan**

Banan är märkt med orange enduropilar. De sitter glest utmed banan samt där vägval kan vara oklart för att slippa köra vilse. Du som cyklist får ta lite eget ansvar för att navigera rätt. I korsningar där du ska fortsätta köra rakt fram kommer vi inte att sätta några pilar. Följ de orange enduropilarna så kommer det att gå bra.

**Bansträckningen:** På hemsidan finns nedladdningsbara filer av bansträckningen

**Vätskekontroller**

Finns på två ställen utmed banan, efter ca: 21km och efter ca: 54km. Där serveras även bananer och sportdryck. Cyklister rekommenderas att själva ta med sig ordentligt med vätska.

**Säkerhet**

Vägarna är inte avstängda för loppet. Fordonstrafik kan därför förekomma

Lyd eventuella vägskyltar

Detta är ett motionslopp, hetsa inte och var rädda om varandra! Hjälp en cykelkompis om det behövs.

**Tidtagning:** Enklare tidtagning finns men Orsa GRVL är i första hand ingen tävling utan ett motionslopp. Vi kommer inte att utropa några segrare eller ha några prestationspriser. Du väljer farten själv.

**Utrustning:**

Cykel som kan köras på grusväg med fungerande broms både fram och bak.

Godkänd cykelhjälm

Ordentligt med vätska samt någon typ av extra energi att tugga på om det behövs.

Reparationsgrejor att fixa en punktering med. Det är trist att behöva bryta pga punka

Mobiltelefon med fulladdat batteri med numret till arrangemangsledaren (står i PM och finns att få vid nummerlappsutdelningen)

Vi rekommenderar även SOS Alarms 112 app. Den hjälper räddningstjänsten med positionering vid akuta olycksfall

**Efterloppsmat**

Dryck samt wrap

**Priser:** Utlovningspriser på startnummer.

**Bra att ha med sig:** Vätskeryggsäck, bars, gel, verktyg.

**Sjukvård:** Enklare sjukvårdsmaterial finns vid vätskekontrollen. Sjukvårdspersonal finns vid mål.

**Om du bryter loppet:** Meddela arrangemangsledare Malin Nordin på 0704258703

**Inställt lopp:** Om loppet på grund av extraordinära orsaker eller för få anmälningar behöver ställas in betalas 50% av anmälningsavgiften tillbaka

**Social Media:** Använd gärna #OrsaGRVL om Du gör inlägg i social media om loppet och tagga gärna @ckuvenorsa och @orsagrönklitt

**Övrigt:**

Deltagande sker på egen risk

Var rädd om varandra längs med banan. Det viktiga är att man följer trafikreglerna, är uppmärksam vid väjningsplikter och stannar om det skulle behövas. Det kan finnas fordon på vägarna så ta det lugnt om sikten är begränsad eller underlaget blir för spännande. Vid oklarheter i korsningar gäller troligen högerregeln.

**Arrangemangsledare:** Malin Nordin Tel: 070 425 87 03

**Banchef:** Joakim Nordin Tel: 073 069 75 13

Väl mött i Orsa!