

# 1 Information inför SSSM2012

Tävlingen kommer att genomföras på Ursviks motionsgård i Sundbyberg, Stockholm. Det går att ta sig dit på flera sätt. Det finns parkeringsplatser vid Ursviks motionsgård. Det finns också möjlighet att åka kollektivt. Om cykeln ska tas med är det enklast att åka med pendeltåg till Sundbyberg Centrum eller Solna och cykla till Ursvik (ca 3km). Det är tillåtet (med undantag för påstigande Stockholm C) att ta med cykeln på pendeltåget. I Ursvik finns det ett spårsystem för mountainbike och joggingspår. Det kommer att finnas motionärer ute i skogen. Det är därför mycket viktigt att vara uppmärksam och visa hänsyn.

## 1.1 Var är starten?

Starten finns i anslutning till motionsgården. Det är enkelt att hitta men för säkerhetens skull så bifogar jag några bilder för att underlätta.



Den första bilden är tagen från motionsgårdens parkering. På den andra bilden pekar Jasmin ut var starten är.

## 1.2 När är starten?

Starten är kl 11:00 den 6:e oktober 2012.

## 1.3 Hur går tävlingen till?

Ytterligare detaljer förklaras innan starten.

## 1.4 Vad händer efter tävlingen?

I målgången kommer det att finnas kexchoklad och dricka. Om vädret tillåter kommer det att anordnas grillning på motionsanläggningen.

## 2 Regler

- Startavgift 50kr betalas vid starten.
- Se till att ha med en fylld vattenflaska till tävlingen start. Det kommer inte att finnas vätskekontroller under loppet.
- Tävlingen sker på egen risk. Cyklisten ansvarar för att lämpliga skydd används och fungerar under hela loppet.
- Visa hänsyn till medtävlade och andra personer som vistas i skogen.
- Cykeln måste ha två bromsar.
- Cykeln får endast ha en växel eller alternativt ha tejpade växelreglage så att det inte går att växla.
- Cyklisten måste bära hjälm under hela tävlingen.
- Vid omkörning: Använd rösten för att uppmärksamma den framförvarande om omkörningen.
- Vinnaren får hedersuppdraget att anordna nästa års tävling :)
- Genom att delta godkänner cyklisten reglerna och lovar att följa dem.
- Ta med ett gott humör :)

## 3 Frågor?

Viktor Pedersen, tfn 070-4 960 534

**Vi ses!**