

Nýársmót HFA

Tímatökumót í Vaðlaheiðargöngum

Laugardaginn 12. Janúar 2019

Stefnt er á að ræsa fyrstu menn strax klukkan 9:30.
Keppendalisti með rástímum verður gerður opinber um leið og skráningu lýkur.

Flokkar:

Karlaflokkur

Kvennaflokkur

Hjól og Búnaður:

Öll hjól eru leyfð, TT, Götu hjól, Fjallahjól og allt þar á milli

Rafhjól eru ekki leyfð.

Brautin:

Göngin eru um 7.5km löng að meðtöldum vegskála. Ræst verður Eyjarfjarðarmegin, hjólað yfir í Fnjóskadal þar sem snúið er við og hjólað til baka. Hjólað verður allan tímann inni í göngunum til að forðast hættu á hálfu á veginum svo brautin verður örliðið styttri en göngin sjálf.

Rásmark og endamark verður við fyrsta útskot um það bil 500 metra inn í göngum Eyjarfjarðar-megin

Í göngunum er 1,5% halli í átt að Eyjafirði en austustu 500 metrarnir í göngunum halla að Fnjóskadal.

Göngin eru lokuð fyrir umferð á meðan mótið fer fram og ber hjólurum að halda sig hægramegin á hægri akrein. Á miðlínu eru vegriðflur sem geta verið varasamar ef hjólað er í þær.

Forgangsakstur sjúkrabíla verður þó leyfður í gegnum göngin sé þörf á því. Bílar í forgangsakstri munu keyra gegnum blá blikkandi ljós og biðjum við keppendur að halda sig hægramegin á akrein verði þeir varir við forgangsakstur.

Ef slys verður í keppni og viðbragsaðilar þurfa að athafna sig í göngunum verður mótið blásið af. Keppendum ber að stöðva og aðstoða aðra keppendur ef slys verður.

Þegar síðasti keppandi er farinn af stað keyrir eftirfari á bíl á eftir honum. Þegar allir keppendur eru komnir fram hjá snúningspunkti verður viðburðarhaldara gefið leyfi fyrir því að aka á hægri akrein sé þess þörf vegna viðburða í göngunum. Þó að keppendur á bakaleið mæti bíl á hinni akrein þurfa þeir ekki að hafa áhyggjur af því að mæta bíl í keppni.



HJÓLREIÐAFÉLAG
AKUREYRAR

200 metrum áður en snúa þarf við verður skilti í vegkanti sem gefur til kynna að 200m séu í viðsnúning. Þetta er blátt skilti með hvítum stöfum.

100 og 300 metrum frá endamarki verða sambærileg skilti.

Í göngunum eru svo skilti sem sýna fjarlægð í hvorn gangamuna. Athugið að mark og snúningssvæði er ekki við gangamuna svo ekki er alveg að marka þau skilti en þau eru þó gott viðmið.

Snúningssvæði verður afmarkað með keilum og gulum borðum og ber keppendum að fara inn á snúningssvæðið til að snúa við. Sýnið mikla aðgát, sérstaklega þegar hjólað er yfir vegrið á milli akreina.

Jarðhiti er inni í göngunum og fer hitastig frá því hitastigi sem er utanvið göng og upp í uþb 25°C. Við bendum fólki á að 25°C hiti getur verið mjög mikill hiti undir álagi þar sem vindkæling er ekki til staðar. Hljásti hluti ganganna eru síðustu 500 metrar að gangnamuna í Fnjóskadal.

Reglur:

Keppendur verða ræstir út með 30 sek millibili. Ráslisti verður aðgengilegur á vefsíðu HFA fljótlega eftir að skráningu lýkur. Séu keppendur ekki mættir á ráslistu þegar röðin er komin að þeim fá þeir ekki að ræsa.

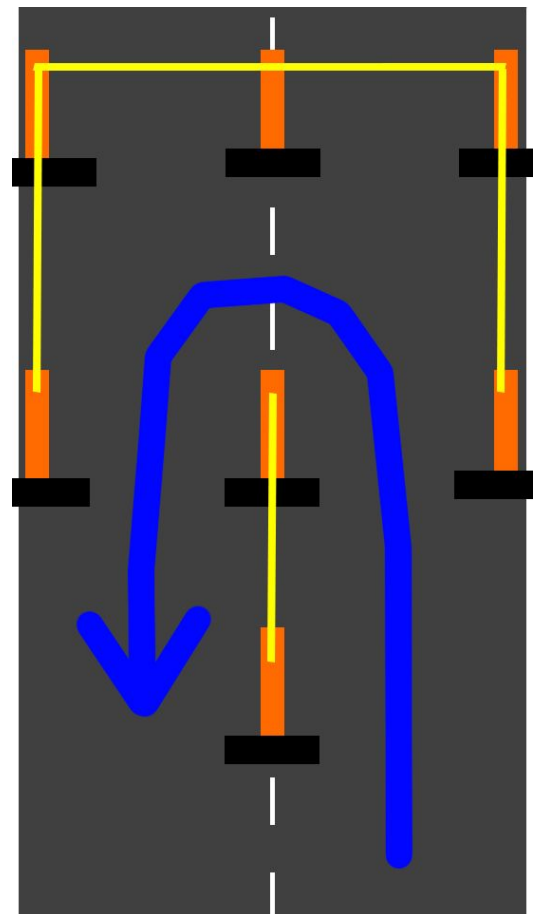
Klukka telur niður 30 sekúntur í hverja ræsingu. Tímataka hefst samkvæmt klukku og lýkur þegar varið er yfir endamark. Stefnt er á að ræsa mótið stundvíslega klukkan 9:30.

Aðstoðarmaður verður í rásmarki sem að heldur hjólum keppenda svo þeir geti smellt sig í pedala og verið tilbúnir þegar tími fer af stað.

Bannað er að nota kjölsög (draft) annars keppenda.

Ef keppandi nær öðrum keppanda sem ræstur var á undan þarf hraðari keppandinn að gefa hljóðmerki (t.d. "Tek fram úr" eða "kem á vinstri") og taka fram úr þeim hægari með því að vera a.m.k. 1,5 metra til hliðar við hann og án þess að nýta sér skjól af honum. Það er skylda hægari keppandans að vera kominn a.m.k. 25 metra fyrir aftan þann hraðari innan næstu 1.000 metra. Óheimilt er fyrir hægari keppanda að reyna að taka fram úr þeim hraðari nema hafa fyrst farið a.m.k. 25 metra fyrir aftan þann hraðari.

Tímatökuflogur frá Timataka.net verða notaðar við tímamælingu á keppninni. Stranglega bannað er að fara yfir tímatökuhlið, eða fara nær því en 2 metrar þegar tímatökufloga er komin á hjólið. Ræst verður eftir klukku og er rástími miðaður við klukkuna.



Snúningssvæði fnjóskadals megin.

Rúmlega 100 metra svæði verður eftir endamark til að hemla niður. Við lok hemlunarsvæðis beygir fólk til hægri inn í útskot í göngum þar sem aðstaða fyrir keppendur verður til staðar. Eftir að farið er yfir marklínu skal halda beinni línu alveg þangað til að hjól hefur verið stöðvað til að forðast að sveigja í veg fyrir keppenda sem kemur í mark stuttu á eftir. Gætið sérstaklega að keppendum sem eru að koma í mark þegar hemlunarsvæði er yfirgefið.

Upphitun og aðstaða:

Ekki er leyfilegt að fara yfir rás/marklínu eftir að tímatökuflaga er komin á hjól og eftir að keppni er ræst er stranglega bannað að fara inn í brautina.

Rásmark er um 500metra inni í göngunum, en umferð gangandi og hjólandi vegfarenda á þeim kafla gæti orðið talsverð á því svæði svo óheppilegt getur verið að stunda upphitun þar.

Leyfilegt verður að setja upp trainera í útskot við rásmark til að hita upp fyrir mótið.

Kalt getur verið utan við og fremst í göngunum svo fólk er bent á að vera með fatnað til að halda á sér hita áður en mót hefst og eftir að í mark er komið.

Salernisgámar verða staðsettir utan við göng en engin góð aðstæða er til að hafa fataskipti. Við bendum fólk á að mæta í þeim fötum sem ætlun er að keppa í, en með hlýjann fatnað utan yfir.

Bílastæði:

Frá hringtorgi eyjarfjarðarmegin og að vegriði við gangamuna verður leyft að leggja bílum. Takmarkað pláss er þó fyrir bíla og mælt er með því að fólk reyni að sameinast í bíla.