Varmt välkommen till 2015 års Västkusten Runt!

Nedan hittar du all information inför Västkusten Runt. Läs igenom i lugn och ro så du kan förbereda dig på bästa sätt vilket förhoppningsvis medför att du får en härlig cykelupplevelse på vackra Västkusten. Har du trots informationen nedan fortfarande frågor går det bra att maila till info@vastkustenrunt.se

Trevlig cykeltur!

Tidpunkt
Lördagen den 30 maj. 275 km startar kl 7:00-7:30. 125 km startar kl 8:30-9:30. Ditt startnummer och din starttid publiceras 18 maj på www.vastkustenrunt.se

Start och mål
Kanaltorget (framför GöteborgsOperan), Göteborg

Före start

Parkering
Vi rekommenderar att lämna bilen hemma och ta cykeln till starten för er som bor i Göteborg. Om ni måste ta bilen finns betalparkeringar runt Packhuskajen, Gullbergsvass, Frihamnen och Nordstan. Glöm inte att ta av cykeln från taket när du parkerar i parkeringsgarage!

Nummerlappsutdelning
Välkommen till vårt evenemangsområde på Kanaltorget, utanför GöteborgsOperan, för att hämta ut din nummerlapp!

Nummerlappsutdelningen och evenemangsområdet har öppet fredag 29 maj kl 12.00-20.00 och du kan även hämta din nummerlapp före start på lördag 30 maj från kl 06.00.

På evenemangsområdet har Team Sportia butik där du kan köpa cyklar och cykeltillbehör, energi för loppet m.m. Det finns dessutom mekservice på plats för att se till att din cykel är lika bra form som du inför loppet. Utöver detta har vi även café, utställningar från våra partners m.m.

Startkuvert
I ditt startkuvert som du erhåller vid nummerlappsutdelningen hittar du nummerlappen, säkerhetsnålar och tidtagningschip.

Utrustning
Valfri cykel får användas, dock får cykeln inte ha täckta hjul eller så kallad tempobåge. Godkänd hjälm skall bäras.
Se till att cykeln är i gott skick till Västkusten Runt. Ha två fyllda vattenflaskor med dig så slipper du stå i kö för att fylla på vatten vid start. Ta även med en extra slang och pump så att du kan laga punktering och inte behöva vänta på servicebil.

Cykelservice
Under fredagen kl 12:00-20:00 samt före start från kl 06:00 finns Team Sportia på plats med verktyg och mekaniker och hjälper till med enklare service inför starten.

Väskinlämning
I anslutning till startområdet på Kanaltorget har vi en bevakad väskinlämning där du på lördagsmorgonen kan lämna in din väska.

Loppet

Banlängd
Banorna är ca 275 respektive 125 km, kan justeras någon enstaka kilometer pga vägarbeten.

Depåer
Längs banan finns depåer där vatten, sportdryck, bananer, saltgurka och bullar serveras. På 125 km-banan finns depåer efter 41, 68 och 97 km. På 275 km-banan finns depåer efter 41, 68, 116, 144, 187, 216 och 245 km. Efter 116 km i depå Hogstorp serveras korv med mos och efter 187 km i depå Trollhättan serveras en matig Göingesoppa.
Vid målgång serveras dessutom en varm måltid och dricka till samtliga deltagare. Alternativ finns som är gluten- och laktosfria.

Tidtagning
Vi använder oss av tidtagning med chip så att alla ska få sin tid registrerad. Chipet ska sättas fast på hjälmens högra sida. En instruktion om hur chipet fungerar finns på nummerlappens baksida. Ingen resultatlista utefter placering kommer att

framställas då Västkusten Runt är ett motionslopp. Däremot kommer du att kunna se din egen tid på Västkusten Runts hemsida där det även finns en liveuppdatering under loppet.
275 km-banan har mellantider efter 144 och 245 km. 127 km-banan har mellantider efter 97 km.

Toaletter
Tillfälliga toaletter finns uppställda i start- och målområdet samt vid varje depå.

Service under loppet
På nummerlappen finns ett servicenummer som går till Västkusten Runts sambandscentral. De har i sin tur kontakt med servicebilarna längs banan. Ring om ni får stopp och behöver hjälp längs banan så försöker vi hjälpa till. Vid depåerna finns också enklare verktyg och pumpar. Tänk på att ta med pengar när ni cyklar om ni skulle behöva köpa slang, däck eller annat material av servicebilarna.

Cyklister som bryter
Om du måste bryta måste detta av säkerhetsskäl ovillkorligen meddelas arrangören. Säg till vid närmaste depå eller ring servicenumret om du bryter. Får du mekaniska problem och inte kan ta dig tillbaka till mål ringer du servicenumret för att få skjuts tillbaka.

Starttider
Starterna sker för 275 km kl 7:00-7:30 och för 125 km kl 8:30-9:30 med grupper som startar med två minuters mellanrum.

Tidsgräns
Målet stänger kl 23:00.
Vi har också reptider på 275 km-banan som du måste ha passerat för att få fortsätta:

Varekil	68 km	kl 11:15
Hogstorp	116 km	kl 14:00
Ellenö	114 km	kl 15:45
Trollhättan	187 km	kl 18:00
Västerlanda	216 km	kl 19:45
Kungälv	245 km	kl 21:30

Trafikregler
Vanliga trafikregler gäller och funktionärers anvisningar skall följas.

Karta
Kartor över banan samt GPS-filer för nedladdning finns på www.vastkustenrunt.se.

Övrig information

Papricaloppet
I anslutning till Hisingen Runt under söndagen kommer vi även att ha barnloppet Papricaloppet, i samarbete med ICA Kvantum Munkebäck. Barnen cyklar ca 300 meter.

Starterna sker kontinuerligt mellan 11:30 och 14:00. Medalj till alla och korv med bröd när de kommit i mål. Kostnaden är 40. Anmälan och kontant betalning sker på plats.

För barnen finns även en hoppborg på plats.

Omklädning och dusch
Omklädningsmöjligheter och dusch finns i anslutning till målområdet. För att undvika köer rekommenderar vi att ni om möjlighet finns byter om och duschar hemma eller på hotellet.

Media
Arrangören kommer fotografera/filma under loppet och förbehåller sig rätten att publicera foto- och videomaterial fritt genom internet, tidningar och olika former av marknadsföring av Västkusten Runt**.**

Samarbetspartners

ICA KVANTUM Munkebäck
TEAM SPORTIA
GÖTEBORGS KLASSIKERN
Aktivitus Testklinik & Coaching
go:teborg
Lisebergsbyn
DALBLADS NUTRITION AB
Scandic
VELOPOSITION PROFESSIONELL BIKE FIT