

# Varmt välkommen till 2016 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](mailto:info@vastkustenrunt.se)

Trevlig cykeltur!

## Tidpunkt

Lördagen den 28 maj.

Västkusten Runt 200 km start kl. 07:00

Västkusten Runt 120 km start kl. 08:30

Ditt startnummer och din starttid publiceras 18 maj på [www.vastkustenrunt.se](http://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

25-26 maj Välkommen till Team Sportia,  
Backaplan mellan kl. 16:00 – 19:00

27-28 maj Välkommen till vårt  
evenemangsområde på Kanaltorget, utanför  
Göteborgs Operan, för att hämta ut din  
nummerlapp dessa dagar.

Öppetider för fredagen den 27 maj är kl. 12.00-  
20.00. Lördag 28 maj kl. 6.00-12.00

På evenemangsområdet har Team Sportia butik  
där du kan cykeltillbehör, kläder, energi för  
loppet m.m. Utöver detta har vi även café,  
utställningar från våra partners m.m.

### Startkuvert

I ditt startkuvert som du erhåller vid  
nummerlappsutdelningen hittar du två  
nummerlappar och ett tidtagningschip.

Nummerlappen ska bäras på ryggen under  
cyklingen. Den mindre nummerlappen ska fästas  
på styret.

### 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. 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 lördagen finns hjälp på plats med verktyg  
och mekaniker och hjälper till med enklare  
service inför starten.

### Väskinlämning

På evenemangsområdet har vi en bevakad  
väskinlämning där du kan lämna in det du inte vill  
ha med dig under loppet.

## Loppet

### Banlängd

Banan för 200 km är exakt 221 km varav 217 km  
sker med tidtagning. Banan för 120 km är 121 km  
varav 117 km är med tidtagning. Tidtagningen  
startar från Kanaltorget och slutar strax före  
Tingstadsmotet, ca 3-4 km från Kanaltorget.  
Medalj och matservering sker på Kanaltorget.  
OBS vi ber dig att ta det lugnt över Göta Älvbron  
när du cyklar mot Kanaltorget. Sluttiden är redan  
registrerad.

### Depåer

Längs banan finns depåer där vatten, sportdryck,  
bananer, saltgurka och bullar serveras. På 120  
km-banan finns depåer efter 43, 72 och 102 km.  
På 200 km-banan finns depåer efter 43, 68, 121,  
172 och 202 km. Efter 121 km i depå Uddevalla  
serveras en matig Göingesoppa.

Vid målgång serveras dessutom varm Lasagne  
och dricka till samtliga deltagare. Alternativ finns  
som är vegetariska samt 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. 200 km-banan har en mellantid efter 121 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 eller annat material av servicebilarna.

#### Cyklister som bryter

Om tvingas 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 & Tidsgräns

Starterna sker för 200 km kl 7:00-7:30 och för 125 km kl 8:30-9:30 med grupper som startar med två minuters mellanrum.

Målet stänger kl 19:00.

Vi har också reptider på 200 km-banan som du måste ha passerat för att få fortsätta:

Varekil	68 km	kl 11:00
Uddevalla	121 km	kl 13:45
Västerlanda	172 km	kl 16:30
Kungälv	202 km	kl 18:00

#### Trafikregler

Vanliga trafikregler gäller och funktionärens anvisningar skall följas.

Att bryta mot trafikregler eller funktionärens anvisningar kan leda till struket resultat och fråntagen medalj.

#### Karta

Kartor över banan samt GPS-filer för nedladdning finns på [www.vastkustenrunt.se](http://www.vastkustenrunt.se).

#### Övrig information

##### Papricaloppet

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

Starterna sker kontinuerligt mellan 11:00 och 13:30. Medalj till alla och korb med bröd när de kommit i mål. Kostnaden är 40 kr. Anmälan och kontant betalning sker på plats.

##### Omklädning och dusch

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

##### Mat

Vid målgång serveras en varm måltid. Alternativ finns som är vegetariska samt gluten- och laktosfria.

##### 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, Hisingen Runt och Göteborgsklassikern.

#### Samarbetspartners



VASABODEN.se  
IDROTTPRISER, GRAVYR & PROFIL

go:teborg



Aktivitus  
Testklinik & Coaching

Scandic

ICA  
KVANTUM  
Munkeböck



ŠKODA

TEAM  
SPORTIA



BY NORDIC CHOICE

sodexo

