



Yngaren Runt 2020 PM

Välkommen till Nyköping Söndag 31 Maj 2020 och den 38:e upplagan av vårt populära motionslopp på cykel Yngaren Runt.



I samband med loppet arrangerar vi också en prova på "tävling" på cykel, **PostNordtrampet for kids**, för er som är mellan 5-12 år. Kom och prova tjuvningen med cykel, och tag gärna med dig dina föräldrar. För närmare upplysning gå in på www.yngarenrunt.se

TÄVLINGSCENTRUM

Svalsta skolan i Svalsta, ca 8km väster om Nyköping utmed väg 800. Parkering på anvisade platser i anslutning till skolan.

[\[Karta\]](#)

BANOR

Yngaren Runt De Luxe 150Km [\[Banskiss\]](#)

Omväxlande och varierande bansträckning på både mindre och större vägvagnsnitt, med bitvis ganska krävande partier.

Yngaren Runt Classic 100Km [\[Banskiss\]](#)

Den klassiska sträckningen runt sjön Yngaren.

Yngaren Runt Halva 50Km [\[Banskiss\]](#)

En lättåkt och trevlig runda i fina omgivningar.

FARTGRUPPER

Anges vid anmälan, men går att ändra på plats tävlingsdagen.

| | | |
|-----------------------------|-------------|-----------|
| Yngaren Runt De Luxe | Fartgrupp 1 | +35km/h |
| | Fartgrupp 2 | 30-35km/h |
| | Fartgrupp 3 | 25-30km/h |

| | | |
|-----------------------------|-------------|-----------|
| Yngaren Runt Classic | Fartgrupp 1 | +25km/h |
| | Fartgrupp 2 | Egen fart |

| | | |
|---------------------------|-------------|-----------|
| Yngaren Runt Halva | Fartgrupp 1 | Egen fart |
|---------------------------|-------------|-----------|

DEPÅER

Vi har tre stycken depåer utmed banorna, som serverar (vatten, saft, bullar, bananer och kaffe).

| | | |
|-----------------------------|-------------------------------|-------|
| Yngaren Runt De Luxe | Passerar depå Ålberga efter | 58km |
| | Passerar depå Björkvik efter | 88km |
| | Passerar depå Stigtomta efter | 128km |
| Yngaren Runt Classic | Passerar depå Björkvik efter | 40km |
| | Passerar depå Stigtomta efter | 80km |
| Yngaren Runt Halva | Passerar depå Stigtomta efter | 28km |

SÄKERHET

Tävlingen är ett motionslopp på ej avlysta vägar där allmänna trafikregler gäller och skall följas.

Trafikvakter finns utplacerade vid farliga korsningar

Samtliga deltagare skall bära godkänd cykelhjälm.

SJUKVÅRD

Sjukvårdsmaterial finns utplacerade vid samtliga depåer, vid TC, och i den ambulerande servicebilen.

FÖRANMÄLAN

Föranmälan och betalning kan göras på anmälningsportalen som nås via [Yngaren Runt 2020](#) fram till och med **Lördag 30 Maj**.

| | | |
|----------------------------|----------------------|-------|
| Ordinarie anmälningsavgift | Yngaren Runt de Luxe | 300kr |
| | Yngaren Runt Classic | 250kr |
| | Yngaren Runt Halva | 200kr |

Förhöjda avgifter från och med **Måndag 25 Maj**.

Utnyttja möjligheten till sen föranmälan, så slipper ni köa tävlingsdagen.

EFTERANMÄLAN

Efteranmälan kan göras på plats tävlingsdagen mellan klockan 08:00 och 09:30.

Detta mot en förhöjd avgift av **+100kr**.

Kontant betalning eller via **SWISH** på **1232722171**.

NUMMERLAPPAR

Nummerlappar hämtas ut på plats tävlingsdagen från 08:00. Dessa skall fästas på styret väl synliga framifrån.

| | |
|-----------------------------|-------|
| Yngaren Runt De Luxe | GULA |
| Yngaren Runt Classic | GRÖNA |
| Yngaren Runt Halva | RÖDA |

START

Start sker i direkt anslutning till TC, med första start 10:00.

Detta kommer att göras i grupper uppdelade på bana och fartgrupp, med 5 minuters intervall.

| | | |
|-------|----------------------|-------------|
| 10:00 | Yngaren Runt De Luxe | fartgrupp 1 |
| - | Yngaren Runt De Luxe | fartgrupp 2 |
| - | Yngaren Runt De Luxe | fartgrupp 3 |
| - | Yngaren Runt De Luxe | fartgrupp 4 |
| 10:15 | Yngaren Runt Classic | fartgrupp 1 |
| - | Yngaren Runt Classic | fartgrupp 2 |
| 10:20 | Yngaren Runt Halva | fartgrupp 1 |

Vid för få deltagare i fartgrupperna, kommer dessa eventuellt att slås ihop och startas samtidigt.

Vi kommer att tillämpa MASTER start för samtliga grupper, med MC eller bil.

Detta fram till Tuna Kyrka efter ca: 2km

FÖRÅKARE

Vi kommer att ha föråkare på MC eller bil ute på banorna. Dessa kommer att leda master starterna och sedan följa huvudklungorna på kritiska vägavsnitt.

SERVICEBIL

Service bilar kommer att finnas ambulerande under tävlingen för eventuell hjälp vid olycka eller problem med cykeln.

Ring **Oscar Berg 0702677872**

Det kommer även att finnas ett antal service cyklister ute, som är behjälpliga.

OM NI BRYTER

Om ni bryter loppet eller utgår utan att passera målet och bli avprickade, ber vi er ring och meddela oss på **0702677872**

BANMARKERING

Banmarkering och skyltning utmed banan vid alla korsningar. Skylt med pilar före som visar riktning, samt efter som bekräftar att ni är på rätt väg.

Yngaren Runt De Luxe GULA

Yngaren Runt Classic GRÖNA

Yngaren Runt Halva RÖDA

MÅL

Mål i direkt anslutning till TC. Alla ska passera målet och bli avprickade.

OBS! Ta det försiktigt sista biten in till målområdet.

MAXTID

Depåerna kommer att stänga i och med passage av sista cyklist eller senast:

Ålberga 14:00

Björkvik 15:30

Stigtomta 16:30

Av praktiska skäl måste vi stänga vårt TC 17:00.

Det innebär att man bör hålla ca 25km/h för att klara Maxtiden på De Luxe.

PRISER

Medalj till samtliga tävlande som fullföljer loppet utdelas vid målgång, där finns även grillat och lite dricka utan kostnad för alla deltagare.

DUSH OCH OMBYTE

Dusch och ombyte sker i skolan som har öppet från 08:00, och stänger 17:30.

SERVERING

Vi bjuder på förtäring och något att stoppa i magen efter målgång.

RESULTAT

Vi kommer att publicera "resultat" och deltagare listor efter tävlingen på www.yngarenrunt.se.

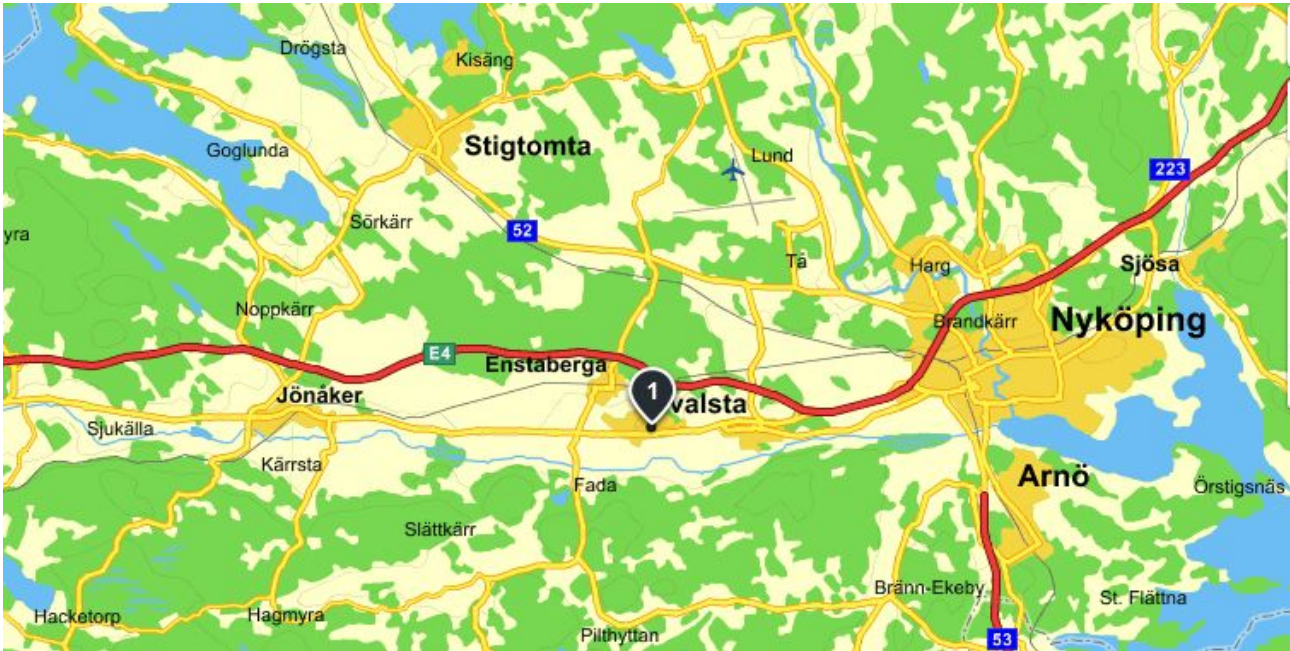
UPPLYSNINGAR

Har ni frågor eller undrar över något så hör av er till någon av oss i tävlingsledningen.

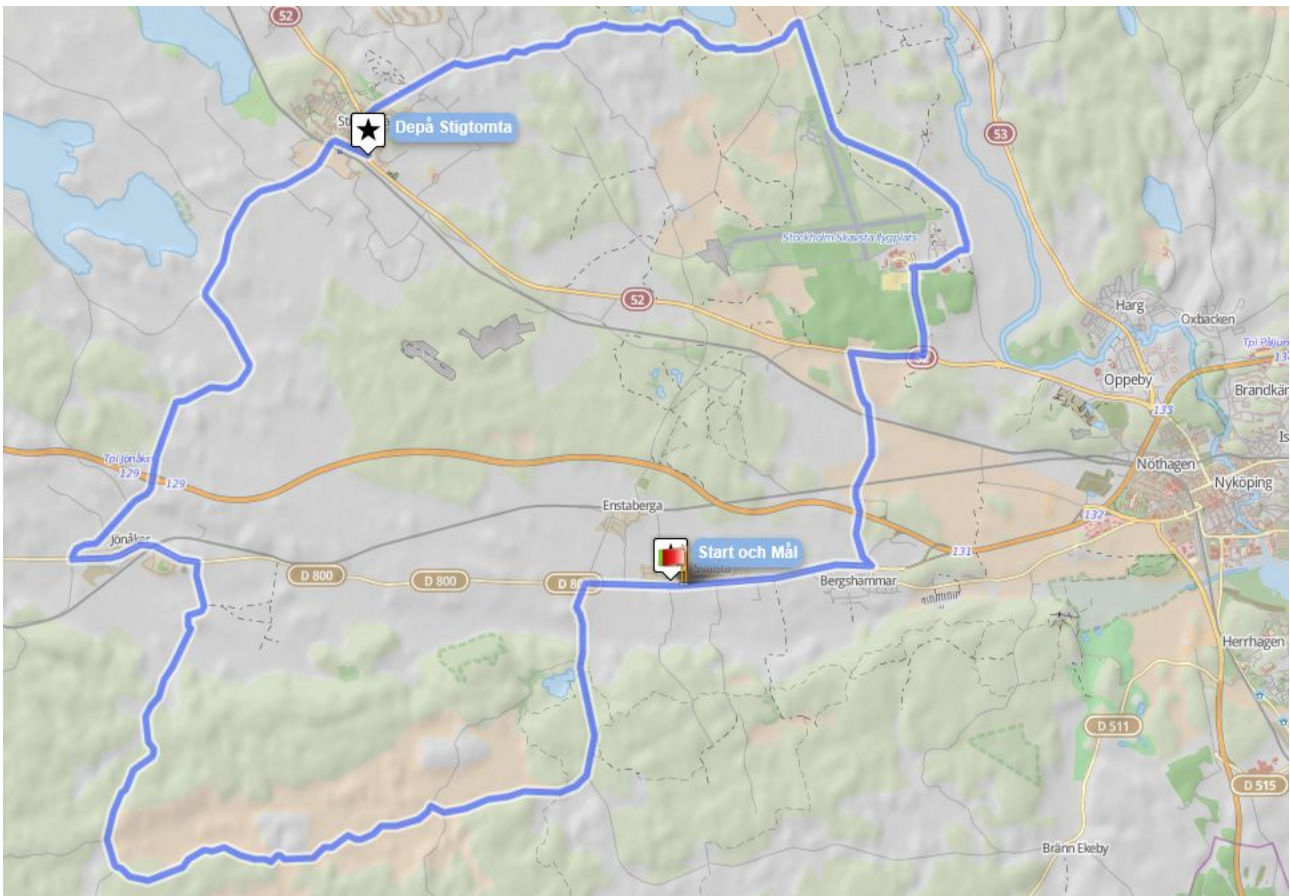
Oscar Berg
oscar.berg.ob@gmail.com

CK Dainon
ckdainon@gmail.com

TÄVLINGSCENTRUM



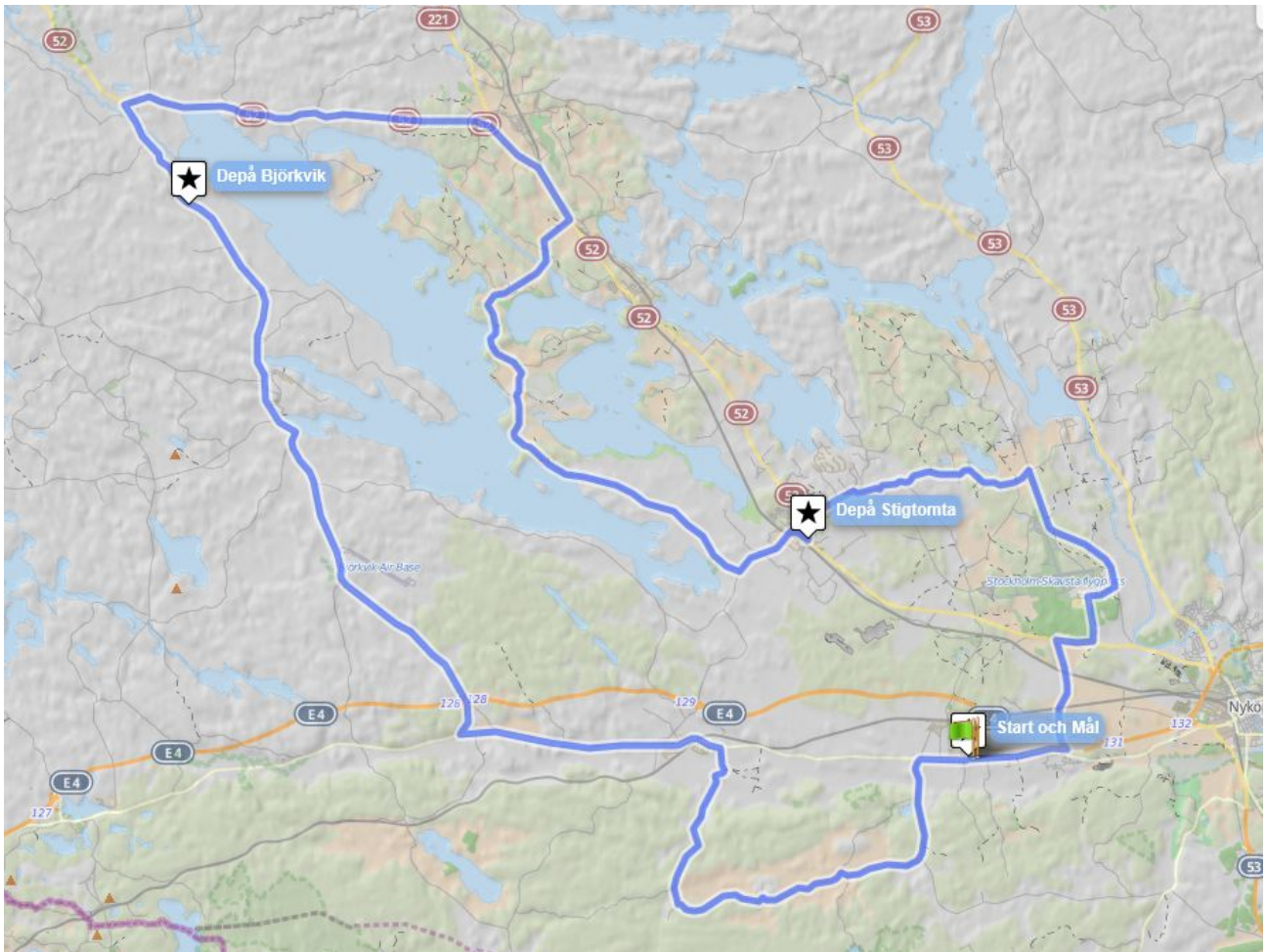
BANSKISS Yngaren Runt Halva



BANPROFIL Yngaren Runt Halva



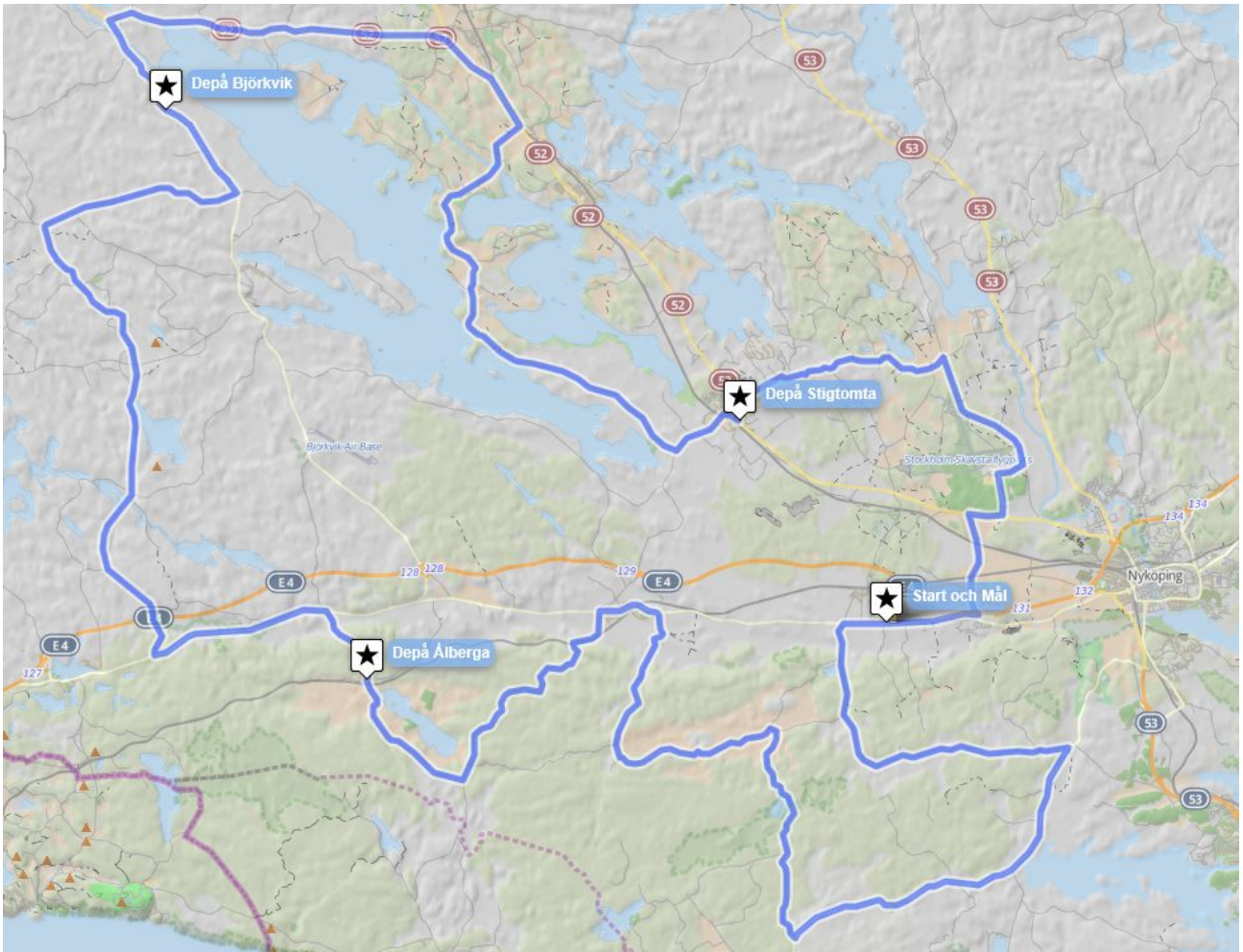
BANSKISS Yngaren Runt Classic



BANPROFIL Yngaren Runt Classic



BANSKISS Yngaren Runt de Luxe



BANPROFIL Yngaren Runt de Luxe

