



Drangeyjarmótið í götu hjólreiðum

- Íslandsmeistaramót -
- Almenningsmót -

23. júní 2019

Keppnishandbók

Keppnisgrein: Íslandsmeistaramót í götuhjólreiðum (RR) og er jafnframt almenningsmót.

Dags: Sunnudagurinn 23. júní 2019 kl. 7:30.

Keppnishaldari: Hjólreiðafélagið Drangey.

Keppnisstjóri: María Sæmundsdóttir, sími 864 9640, netfang maria.saem@simnet.is

Aksturstími frá Kópavogi á Sauðárkrók er um það bil 3 klst. og 10 mín. um Þverárfjall.

Mæting: Hús frítímans, Sæmundargötu 7b, Sauðárkróki. Bílastæði eru í kringum húsið.

Körlum í Elite + U23 verður boðið upp á að fá sig og hjól ferjaða til baka á Sauðárkrók frá endamarki.

Verðalaunaafhending: Hús frítímans, Sæmundargötu 7b, Sauðárkróki, kl. 12:30.

Keppnisgjald: 4.000 kr. Þriðjudaginn 11. júní kl. 23:59 hækkaði gjaldið í 6.000 kr. og svo í 10.000 kr. frá og með miðnætti miðvikudagskvöldið 19. júní. Keppendur greiði með millifærslu á reikning Hjólreiðafélagsins Drangeyjar 0349-03-400097, kt. 540509-1230. Rásnúmer verða ekki afhent nema keppnisgjald hafi verið greitt. Ekki verður tekið við greiðslu keppnisgjalda á keppnisstað.

Vegalengd, braut, flokkaskipting og ræsingar:

	Flokkar	Vegalengd	Hækkun	Rástími	Rásstaður	Endamark
1.	Elite KK U23 KK	124 km	1.340 m	7:30	Strandvegur bak við Hús frítímans	Skíðalyfta í Tindastóli
2.	Elite KVK U23 KVK Junior KK Master KK	108 km	764 m	7:40	Strandvegur bak við Hús frítímans	Strandvegur bak við Hús frítímans
3.	Master KVK Junior KVK U17+U15 KVK og KK	67 km	550 m	7:50	Strandvegur bak við Hús frítímans	Strandvegur bak við hús frítímans
4.	Almenningsflokkur (allir)	67 km	550 m	8:00	Strandvegur bak við Hús frítímans	Strandvegur bak við Hús frítímans

FYRIRVARI: Ef fleiri en 20-25 konur skrá sig í Elite flokk og U23 munu þeir flokkar starta saman. Mun ræsingum þá verða hliðrað sem þeirri ræsingu nemur.

Stuttur keppnisfundur verður haldinn 5 mínútum fyrir hverja ræingu.

A. HRÍ flokkar – gróf leiðarlýsing (ítarlegar leiðarlýsingar eru í vinnslu):

1. Elite KK + U23 KK. Sauðárkrókur – Varmahlíð – Blönduhlíð – Hofsó (snúningur í gegnum bæinn) – Hegranes – Skíðalyfta.
 - Tvö rauð baknúmer
2. Elite KVK, U23 KVK, Junior KK og Master KK. Sauðárkrókur – Varmahlíð – Blönduhlíð – Hofsó (snúningur í gegnum bæinn) – Hegranes – Sauðárkrókur.
 - Tvö blá baknúmer.
3. Master KVK, Junior KVK, U17+U15 KVK og KK: Sauðárkrókur – Varmahlíð – Blönduhlíð – Hegranes – Sauðárkrókur.

- Tvö græn baknúmer.
- B. Almenningsflokkur karla og kvenna:
4. 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60+. Sauðárkrókur – Varmahlíð – Blönduhlíð – Hegranes – Sauðárkrókur.
- Eitt rautt baknúmer.

Í brautinni verður brautargæsla við fjölförnustu gatnamótin, svo sem við Glaumbæ, Varmahlíð, við beygju af Þjóðvegi nr. 1 inn á Blönduhlíðarveg, frá Blönduhlíð inn á Sauðárkróksbraut og við snúning inn og út af Hofsósi. Einnig verður brautargæsla við einbreiðar brýr og pípuhlíð.

Umferð verður stýrt upp í Tindastól þar sem síðustu 4 km fara fram í Elite + U23 KK og mega fylgdarbílar og aðrir gera ráð fyrir að verða stöðvaðir fyrir neðan veg eða uppi við skíðalyftu séu keppendur í brautinni.

Fjarlægðarmerkingar verða þegar 100 m, 500 m, 1 km og 5 km eru eftir að endamarki.

Að lokinni keppni verður boðið upp á veitingar í föstu og fljótandi formi.

Sveitarfélagið Skagafjörður býður öllum keppendum frítt í sund að lokinni keppni í Sundlaug Sauðárkróks.

Afhending keppnisagna, tímatökuflogur og númer:

- Föstudaginn 21. júní: Afhentar í Erninum kl. 16-18.
- Laugardaginn 22. júní: Afhentar í Húsi frítímans á Sauðárkróki kl. 16-20.
- Sunnudaginn 23. júní: Afhentar í Húsi frítímans á Sauðárkróki kl. 6:30-7:00.

Mynd af leiðum og ítarleg leiðarlýsing (stærra kort verður í Húsi frítímans):

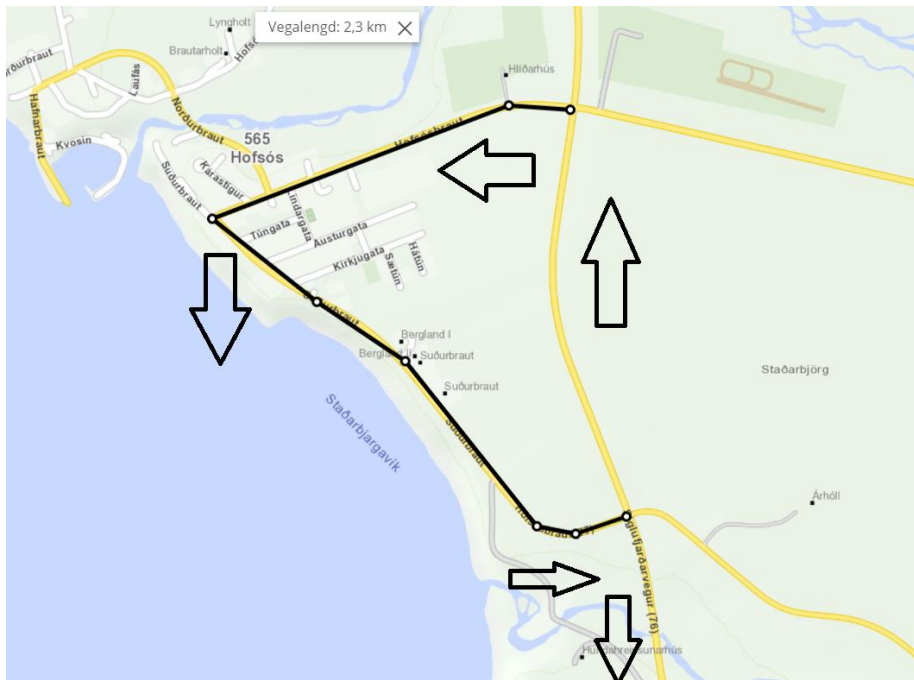
1. Elite KK og U23 KK: 124 km.



<https://www.strava.com/routes/18525509>

ÍTARLEG LEIÐARLÝSING 124 KM

Ræsing er á Strandvegi bak við Hús frítímans. Um 1 km eftir ræsingu er tekin hægri beygja suður að Varmahlíð (26 km). Í Varmahlíð er tekin vinstri beygja á Þjóðveg nr. 1 en gatnamótin eru vöktuð annaðhvort af björgunarsveitinni eða lögreglunni. Eftir um 4 km er pípuhlið sem er heilt í miðjunni. Keppendur eru hvattir til að gæta þar fyllsta öryggis. Tæpum kílómetra síðar er beygt til vinstri (sömuleiðis er varsla lögreglunnar eða björgunarsveitarinnar á gatnamótunum) og hjólað út Blönduhlíðina (vegur nr. 76). Um 9 km eftir beygjuna er einbreið brú yfir Þverá sem verður vöktuð beggja vegna gagnvart umferð. Um 12 km síðar kemur afleggjari til vinstri inn á Sauðárkrók (vegur nr. 75) – EKKI BEYGJA ÞAR – haldið er áfram sem leið liggur að Hofsósi um það bil 20 km síðar. Inn á Hofsós eru tveir afleggjarar, keppendur beygja til vinstri inn á Hofsós SEINNI afleggjarann (brautarvarsla leiðbeinir). Þar er hjólaður hringur gegnum bæinn og út um hinn afleggjarann. ATHUGIÐ að inn og út úr bænum er pípuhlið sem er heilt í miðjunni og ógnar ekki öryggi keppenda, auk þess er ein hraðahindrun í bænum.



Hjólað sem leið liggur til baka að afleggjaranum inn á Sauðárkrók (vegur nr. 75) um 20 km og er þar tekin hægri beygja. ATHUGIÐ að þið munið mæta keppendum í styttri vegalengdum sem beygja sama afleggjara en Elite KK + U23 eiga forgang eins og eftir umferðarreglum og munu brautargæslumenn tryggja það til hins ýtrasta. Rúmum 2 km síðar kemur pípuhlið sem er einnig heilt í miðjunni, strax á eftir því er einbreið brú sem verður vöktuð beggja vegna. Þaðan erum um 12 km á Sauðárkrók. Gegnum rásmarkið og út úr bænum er NEUTRAL ZONE þar sem keppendur eru beðnir um að virða það að rásmarkið er endamark fyrir aðra flokka og gæta ýtrustu varúðar. Eftir að hjólað hefur verið gegnum Sauðárkrók um hringtorg þar sem er brautargæsla eru 16 km að endamarki. Eftir 12 km er beygt upp til hægri afleggjarann í Tindastól og eru þá 4 km í endamark. Eftir beygjuna gildir miðlínureglan ekki og er þess vegna umferð takmörkuð meðan keppendur eru þar í brautinni. Vakin er athygli keppenda á mikilli hækkun seinustu 16 km, sérstaklega síðustu 4 km.

Keppendur verða sem fyrr segir ferjaðir til baka eftir að stærstu hóparnir hafa komið í mark til að koma í veg fyrir truflun í brautinni síðustu 4 km.

Körlum í Elite + U23 er ráðlagt að koma með hlý föt í merktum poka til að fara í eftir að komið er í endamark þar sem bið getur orðið á að þeir komist niður úr Tindastóli. Pokarnir verða ferjaðir upp í fjall og geymdir í skíðaskálanum.

Jafnframt er vakin athygli á því að lítið sem ekkert símasamband er í endamarkinu. Þar verður boðið upp á drykk og snarl en aðrar veitingar munu bíða ykkar í Húsi frítímans.

2. Elite KVK, U23 KVK, Junior KK og Masters KK: 108 km.



<https://www.strava.com/routes/18563858>

ÍTARLEG LEIÐARLÝSING 108 KM

Ræsing er á Strandvegi bak við Hús frítímans. Um 1 km eftir ræsingu er tekin hægri beygja suður að Varmahlíð (26 km). Í Varmahlíð er tekin vinstri beygja á Þjóðveg nr. 1 en gatnamótin eru vöktuð annaðhvort af Þjörgunarsveitinni eða lögreglunni. Eftir um 4 km er pípuhlíð sem er heilt í miðjunni. Keppendur eru hvattir til að gæta þar fyllsta öryggis. Tæpum kílómetra síðar er beygt til vinstri (sömuleiðis er varsla lögreglunnar eða Þjörgunarsveitarinnar á gatnamótunum) og hjólað út Blönduhlíðina (vegur nr. 76). Um 9 km eftir beygjuna er einbreið brú yfir Þverá sem verður vöktuð beggja vegna gagnvart umferð. Um 12 km síðar kemur afleggjari til vinstri inn á Sauðárkrók (vegur nr. 75) – EKKI BEYGJA ÞAR – haldið er áfram sem leið liggur að Hofsósi um það bil 20 km síðar. Inn á Hofsós eru tveir afleggjarar, keppendur beygja til vinstri inn á Hofsós SEINNI afleggjarann (brautarvarsla leiðbeinir). Þar er hjólaður hringur gegnum bæinn og út um hinn afleggjarann. ATHUGIÐ að inn og út úr bænum er pípuhlíð sem er heilt í miðjunni og ógnar ekki öryggi keppenda, auk þess er ein hraðahindrun í bænum.



Hjólað sem leið liggur til baka að afleggjaraminum inn á Sauðarkrók (vegur nr. 75) um 20 km og er þar tekin hægrí beygja. ATHUGIÐ að þið munið mæta keppendum í styttri vegalengdum sem beygja sama afleggjara en Elite KK + U23 eiga forgang eins og eftir umferðarreglum og munu brautargæslumenn tryggja það til hins ýtrasta. Rúmum 2 km síðar kemur pípuhlið sem er einnig heilt í miðjunni, strax á eftir því er einbreið brú sem verður vöktuð beggja vegna. Þaðan erum um 12 km á Sauðarkrók og er endamarkið á sama stað og rásmarkið á Strandvegi, bak við Hús frítímans.

Keppendur eru beðnir um að gæta að því að Elite + U23 karlar hjóla gegnum endamarkið í Neutral zone og ber því að gæta fyllstu varúðar þegar beygt er upp til vinstri Knarrarstíg til að komast í Hús frítímans þar sem boðið verður upp á veitingar í föstu og fljótandi formi að lokinni keppni.

3. Master KVK, Junior KVK og U17+U15 KVK og KK: 67 km.

4. Almenningsflokkur: 67 km.



<https://www.strava.com/routes/18564034>

ÍTARLEG LEIÐARLÝSING 67 KM

Ræsing er á Strandvegi bak við Hús frítímans. Um 1 km eftir ræsingu er tekin hægri beygja suður að Varmahlíð (26 km). Í Varmahlíð er tekin vinstri beygja á þjóðveg nr. 1 en gatnamótin eru vöktuð annaðhvort af björgunarsveitinni eða lögreglunni. Eftir um 4 km er pípuhlíð sem er heilt í miðjunni. Keppendur eru hvattir til að gæta þar fyllsta öryggis. Tæpum kílómetra síðar er beygt til vinstri (sömuleiðis er varsla lögreglunnar eða björgunarsveitarinnar á gatnamótunum) og hjólað út Blönduhlíðina (vegur nr. 76). Um 9 km eftir beygjuna er einbreið brú yfir Þverá sem verður vöktuð beggja vegna gagnvart umferð. Um 12 km síðar kemur afleggjari til vinstri inn á Sauðárkrók, vegur nr. 75, þar sem beygt er til vinstri. ATHUGIÐ að fylgja umferðarreglum og leiðbeiningum brautargæslu því keppendur sem koma á móti ykkur eiga forgang inn á veg nr. 75. Rúmum 2 km síðar kemur pípuhlíð sem er einnig heilt í miðjunni, strax á eftir því er einbreið brú sem verður vöktuð beggja vegna. Þaðan erum um 12 km á Sauðárkrók og er endamarkið á sama stað og rásmarkið á Strandvegi, bak við Hús frítímans.

Keppendur eru beðnir um að gæta að því að Elite + U23 karlar hjóla gegnum endamarkið í Neutral zone og ber því að gæta fyllstu varúðar þegar beygt er upp til vinstri Knarrarstíg til að komast í Hús frítímans þar sem boðið verður upp á veitingar í föstu og fljótandi formi.

Leiðbeiningar um keppnisgögn:

- Keppnisgögn samanstanda af tímatökufloðu, þremur keppnisnúmerum, fjórum plastböndum og átta nælum.
- Tímatökufloðu skal festa á framgaffal með plastböndunum.
- Plastað keppnisnúmer skal festa á sætispóst hjóls með plastböndum (á aðeins við um Íslandsmeistaramótið).
- Tvö númer skal festa á bak keppanda í Íslandsmeistaramóti. Mikilvægt að hafa um 2 cm á milli númeranna svo þau sjáist frá hlið einnig.
- Keppendur í almenningsflokki festa eitt númer á bak treyju fyrir miðju.
- **Mikilvægt er að festa númerið ekki of hátt á bakið.** Ráðlegt er að festa númer þvert yfir bakvasa á hjólatreyju. Stranglega bannað er að klippa til, bretta upp á eða eiga á nokkurn hátt við númerin á bakinu.

Dæmi um rétt staðsett keppnisnúmer og tímaflögu



Keppnisreglur

Keppendur á Íslandsmeistaramóti eru beðnir um að kynna sér vel reglur HRÍ, sérstaklega kafla 7.1 <http://hri.is/upplýsingar/keppnisreglur-hri>. Dómarar með UCI-réttindi á vegum HRÍ munu fylgja þessum ráshópum og dæma keppnina. Keppnisradíó eru bönnuð.

Um keppendur í almenningflokki gilda kaflar 3.4 til og með 7.1 í reglum HRÍ. Í almenningflokki eru fylgdarbílar bannaðir.

Að öðru leyti er vakin sérstök athygli á eftirfarandi úr reglum HRÍ:

1. Þátttaka er á ábyrgð keppenda og bera þeir ábyrgð á slysum sem þeir kunna að valda.
2. Keppendur skulu fylgja almennum umferðalögum í hvívetna, t.d. þegar bílum er mætt eða þegar hjólað er út á akbraut, og sýna annarri umferð tillitssemi.
3. Hjóla skal hægra megin við miðlínu á malbiki (miðlínuregla).
4. Bannað er að stytta sér leið. Yfirgefi keppandi keppnisleiðina verður hann að koma inn á hana á sama stað og hann yfirgaf hana.
5. Keppandi sem veldur truflun á keppni með því að hindra eða stofna í hættu öðrum keppanda (t.d. í endaspretti) dæmist úr leik. Ber þar helst að nefna skyndilegar hraða- og stefnubreytingar í hóp hjólara.
6. Í endaspretti skal keppandi undantekningalaust halda beinni línu og hafa a.m.k. aðra hendi á stýrinu. Dómari getur áminnt keppanda, dæmt keppanda aftast í hóp eða dæmt keppanda úr keppni, eftir alvarleika brotsins.
7. Keppandi sem fer yfir marklínu má ekki bremsa niður fyrr en 50 metrum eftir hana og þá skal hann fara út í vegkant eða út af veginum áður hann stöðvast alveg. Ekki má vera stopp á miðjum veginum eftir marklínu. Alls ekki má hjóla til baka að marki, nema í vegkanti og þá einungis mjög hægt.
8. Bannað er að nýta sér skjól af farartækjum.
9. Það má einungis nýta sér skjól (drafta) af keppendum í sama ráshópi.
10. Brot á reglum:
 - a. Þátttakandi sem fer ekki eftir ofangreindum reglum verður dæmdur úr keppni, ef annað er ekki tekið fram í tiltekinni reglu.
 - b. Keppnisstjórn áskilur sér rétt til að stöðva í ræsingu hvern þann sem ekki fylgir þessum reglum.

Búnaður: Hjálmaskylda er í öllum keppnum á keppnisdagskrá HRÍ. Keppendur skulu klæðast hjólreiðafatnaði og ekki klæddir á ósæmilegan hátt.

Leyfileg hjól: Götuhjól. Passa að stýrisendar séu lokaðir. Liggistýri og sambærileg stýri eru ekki leyfileg.

Fylgdarbílar: Fylgdarbíla skal skrá með tölvupósti til mótsstjóra maria.saem@simnet.is fyrir hádegi á laugardag 22. júní. Eftirfarandi skal koma fram:

1. Hvaða keppanda/keppendum er verið að fylgja eða tilgreina lið.
2. Skráningarnúmer bíls, gerð og litur.
3. Nafn, netfang og símanúmer bílstjóra og aðstoðarmanns (sé um hann að ræða).

Fylgdarbílar eru leyfðir í brautinni til að aðstoða keppendur í Íslandsmeistaramóti. Ekki er heimilt að vera með fylgdarbíla í almenningsflokki.

Allir bílar í braut á vegum eða með heimild mótsstjórnar eiga að vera merktir í afturrúðu og hliðarrúðum með einkennisstaf:

Dómarabílar	D
Ljósmyndarabílar og álíka	M
Aðrir bílar mótsstjórnar	K
Fylgdarbílar	F

Fylgdarbílar skulu einnig vera merktir í framrúðu (neðst hægra megin), þó ekki þannig að byrgi bílstjóra sýn.

Fylgdarbílar skulu í einu og öllu fara eftir fyrirmælum dómara og skulu alltaf keyra á eftir dómara; fylgdarbílar mega aldrei vera á milli dómabíls og keppenda nema með sérstöku leyfi dómara. Þegar tími á milli hópa er orðinn nægur til að dómari telur það vera öruggt að fara á milli hópa færir dómabíllinn sig á milli hópanna og þeir fylgdarbílar sem eiga liðsmenn í þeim hóp fylgja á eftir en aðrir elta sinn hóp.

Ef bílstjóri er einn í fylgdarbíl má hann einungis veita aðstoð þegar fylgdarbíllinn er kyrr. Bílstjóri má aldrei veita aðstoð á ferð.

Fylgdarbílar mega aldrei vera á ferð fyrir framan fremsta keppanda sem hann fylgir og aldrei fyrir framan aðra keppendur nema það séu að minnsta kosti 20 metrar í næsta keppanda fyrir aftan.

Þegar bílstjóri er með aðstoðarmanneskju í bílnum, eina eða fleiri, er honum heimilt að veita aðstoð úr fylgdarbílnum á ferð frá hægri hlið ökutækis, t.d. veita millitíma eða rétta næringu.

Reglur UCI um drykki og næringu kveða á um að „Feeding is prohibited on descents and during the first 50 and last 20 km.“ Aðra aðstoð en drykki og næringu má veita hvar sem er þar sem það er öruggt, í samræmi við brautarlýsingu.

Gestir, ljósmyndarabílar og álíka skulu alltaf yfirgefa keppnina og keyra beint í mark þegar 20 km eru eftir.

Allir bílar í braut skulu alltaf hafa hættuljós (hazard ljós) blikkandi.

Sjá nánar reglur um hegðun og aðstoð fylgdarbíla í kafla 7.1.9 í keppnisreglum HRÍ.

Aðrir almennir skilmálar

Keppendur sýna ávallt yfstrustu varúð í samræmi við aðstæður. Keppendum ber að virða keppnisreglur og þær reglur sem keppnishaldari hefur gefið út þegar keppni er auglýst. Keppendur skulu sýna af sér íþróttamannslega hegðum sem er hjólreiðaíþróttinni til framdráttar. Keppendur skulu ávallt koma heiðarlega fram við aðra þátttakendur jafnt í keppni og utan keppni. Hótanir og niðrandi ummæli um aðra þátttakendur eru hvorki leyfð í keppni né utan keppni. Keppnishaldari getur vikið keppanda úr keppni brjóti hann einhverja af framangreindum skilmálum.

Almennar umferðarreglur gilda. Bent er sérstaklega á eftirfarandi:

- Ekki taka fram úr öðrum keppendum nema öllu sé óhætt.
- Keppendum sem nema staðar ber að færa sig strax út í vegkant.
- Keppendum sem hætta í keppni er bent á að færa hjólið út fyrir vegkant en þó helst þannig að það sé sýnilegt fyrir þjónustubíla.

Keppendur án flögu eða með flögu rangt festa fá ekki tíma.

Treyst er á heiðarleika, samvisku og besta framferði keppenda, sérstaklega þegar kemur að almennu öryggi keppenda, starfsmanna og áhorfenda.

Þegar keppandi hefur lokið keppni er hvorki leyfilegt að hjóla aftur út á brautina né að hjóla í gegnum markið (og yfir tímatökubúnaðinn) nema í einu sinni í byrjun og einu sinni í lokin.

Keppendum ber að kynna sér brautarlýsingu ítarlega fyrir keppni.

Göngum vel um og hendum ekki rusli á leiðinni.