

# Íslandsmót í götuhjólreiðum 2020



## Keppnishandbók

*Uppfærð \*22. ágúst 2020\* af Maríu Sæmundsdóttur keppnisstjóra*

### **Kæri þátttakandi**

Hjólreiðadeild Breiðabliks hlakkar til að taka á móti þér á Hótel Laxárbakka sunnudaginn 23. ágúst 2020. Í þessu bréfi verður farið yfir nokkur mikilvæg atriði sem varðar keppnina.

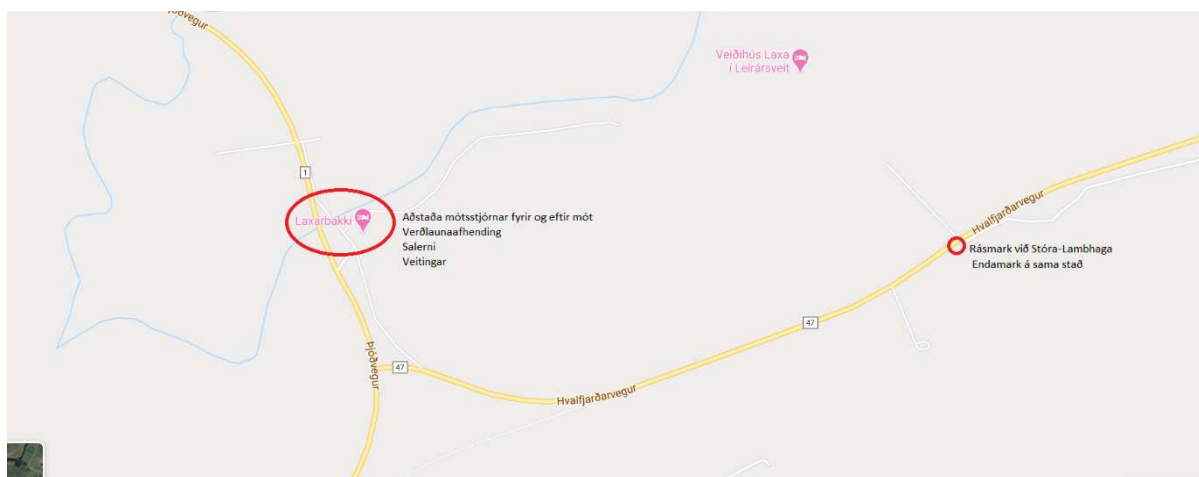
**Vinsamlega lesið þetta skjal vel yfir.**

## Efnisyfirlit

1 - Grunnupplýsingar .....	3
2 – Sóttvarnasjónarmið .....	4
3 - Flokkar, rástímar og keppnislengdir .....	5
4 - Keppnisgögn .....	6
5 – Dagskrá sunnudaginn 23. ágúst 2020.....	7
6 - Keppnisreglur .....	7
7 - Fylgdarbílar .....	8
8 - Brautin .....	9
Brautin fyrir 1. ráshóp – Elite + U23 karlar, 156 km .....	9
Brautin fyrir 2. ráshóp – Elite + U23 konur, 132 km .....	10
Brautin fyrir 3. ráshóp – Masters, B-flokkur og Junior karlar, 132 km.....	11
Brautin fyrir 4. ráshóp – U17 karlar, 88 km.....	12
Brautin fyrir 5. ráshóp – U15 karlar, 58 km.....	13
Brautin fyrir 6. ráshóp – Junior, Masters, B-flokkur og U17 konur, 88 km.....	14
Brautin fyrir 7. ráshóp – U15 konur, 58 km.....	15
9 - Öryggismál.....	16

# 1 - Grunnupplýsingar

<b>Keppnisgrein:</b>	Götuhjólreiðar
<b>Dagsetning:</b>	Sunnudagur 23. ágúst 2020
<b>Keppnishaldari:</b>	Hjólreiðadeild Breiðabliks
<b>Keppnisstjóri:</b>	María Sæmundsdóttir, 864 9640, <a href="mailto:maria.saem@simnet.is">maria.saem@simnet.is</a>
<b>Dómarar:</b>	Erlendur S. Þorsteinsson, 662 5626, <a href="mailto:esth@erlendur.com">esth@erlendur.com</a> Elvar Þór Ólafsson, 894 8494, <a href="mailto:b0b4f3tt@gmail.com">b0b4f3tt@gmail.com</a>
<b>Aðrir tengiliðir:</b>	Hákon Örn Hákonarson, 864 0875, <a href="mailto:hakonarson@gmail.com">hakonarson@gmail.com</a> Birkir Friðfinnsson, 899 1626, <a href="mailto:birkir.fr@gmail.com">birkir.fr@gmail.com</a>
<b>Mæting/ræsing:</b>	Stóri-Lambhagi á Hvalfjarðarvegi, sjá kort:



**Verðlaunaafhending:** [Hótel Laxárbakki, Hvalfjarðarsveit, 301 Akranesi](#). Á sama stað er hægt að nota salernisaðstöðu og fylla á vatnsbrúsa. **Munið að spritta/þvo hendur.**

**ATHUGIÐ í samræmi við reglur HRÍ sem byggjast á sóttvarnaráðstöfunum vegna Covid-19 er eingöngu verðlaunahöfum og starfsmönnum heimill aðgangur að verðlaunaafhendingu. Engar undantekningar eru frá þessu.**

**Veitingar:** Þrátt fyrir að mótshaldara sé óheimilt að bjóða upp á veitingar hefur fengist heimild sóttvarnafulltrúa og stjórnar HRÍ til að afhenda keppendum mat (kjúklingasúpu, sætindi og gos) í taka-með-poka þannig að þeir þurfa ekki að aka svangir heim.

**Keppnisgjald:** 4.900 kr. fyrir fullorðna og 3.900 kr. fyrir junior og yngri. Millifært á reikning: 546-26-4302, kt. 430215-1240, og senda kvittun á [hjol@breidablik.is](mailto:hjol@breidablik.is).

**Aksturstími:** Rásmark og endamark er á sama stað, sjá mynd að ofan. Frá Kópavogsbæ tekur 40 mínútur að aka að Hótel Laxárbakka.

Hætti menn keppni ber að tilkynna það til keppnisstjóra: María Sæmundsdóttir, 864 9640.

**MIKILVÆGT:** Ekki er hægt að ljúka skráningu í mótið nema skilmálar séu samþykktir.

Á eftir síðasta keppenda í braut verður sópari á bíl sem sér um að týna upp merkingar. Hann verður með aðstöðu til að taka með þá keppendur sem hætta keppni. Athugið að talsverð bið gæti verið eftir sópara ef keppendur hætta keppni framarlega í hópum.

## 2 – Sóttvarnasjónarmið

Eftirfarandi upplýsingar eru úr reglum HRÍ sem samþykktar eru af ÍSÍ:

Keppendur eru minntir á að virða 2 metra nálægðartakmörkun við aðra en þó gildir reglan ekki í keppnisbraut meðan keppni stendur yfir.

Starfsfólk gengur frá gögnum með grímu og í hönskum í merkt umslög. Gögnin verða afhent með sóttvarnasjónarmið í huga, þ.e. starfsmaður er með hanska við meðhöndlun allra gagna og grímu.

Keppendur skulu koma sér fyrir samkvæmt fyrirmælum mótsstjóra fyrir aftan ráslínu. Keppendur skulu dreifa vel úr sér á svæðinu með 2 metra millibili og svo er framkvæmt fljúgandi start þar sem fyrstu 500 metrarnir eru hlutlausir (neutral) og keppendur skulu halda sér á sínum stað í röðinni allan tímann þar til komið er að fyrirfram tilgreindri “ráslínu” þá hefst keppnin, þ.e. við afleggjarann í Svínadal þar sem fylgdarbílar bíða og undanfarinn fer af braut.

Eingöngu starfsmönnum og keppendum er heimilt að vera á keppnissvæði.

Starfsmenn og sóttvarnafulltrúi sjá til þess að ekki myndist hópar við endamarkið. Eftir að flaga hefur verið klippt af eru keppendur hvattir til að fara í Laxárbakka og fá matarpoka.

Klipparar munu bera grímu og hanska og eingöngu snerta hjól keppenda.

Verðlaunaafhending fer fram á afmörkuðu svæði, þ.e. a Hótel Laxárbakka þar sem eingöngu verðlaunahöfum og starfsmönnum er heimilaður aðgangur.

Við verðlaunaafhendingu er einn verðlaunahafi kallaður upp í einu, hans verðlaun lögð á borð og hann sækir þau þangað og fer á sinn stað á verðlaunapalli. Gætt verður að því að 2 metrar verða á milli verðlaunapalla.

Sóttvarnafulltrúi ber ábyrgð á því að farið sé eftir þeim reglum sem HRÍ setur í samráði við ÍSÍ. Keppanda eða starfsmanni, sem finnur fyrir einkennum, er óheimilt að umgangast aðra keppendur eða starfsmenn. Sóttvarnafulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga.

Sóttvarnafulltrúi og/eða mótsstjóri getur bannað keppanda að leggja af stað í keppni sé þessum reglum ekki fylgt eftir.

### 3 - Flokkar, rástímar og keppnislengdir

Allir ráshópar hafa sama rásmark og endamark sem er **Stóri-Lambhagi á Hvalfjarðarvegi**, 2 km frá Hótel Laxárþakka. Við rás- og endamark er bílastæði.

Ráshópur	Flokkar	Vegalengd*	Hækkun*	Rástími
1.	Elite + U23 karlar	156 km	1.778 m	09:00
2.	Elite + U23 konur	132 km	1.555 m	09:05
3.	Masters karlar + Junior karlar + B-flokkur karla**	132 km	1.555 m	09:10
4.	U17 karlar	88 km	1.131 m	09:10
5.	U15 karlar	58 km	690 m	09:10
6.	Junior konur og U17 konur Masters konur og B-flokkur kvenna**	88 km	1.131 m	09:15
7.	U15 konur	58 km	690 m	09:15

\*Upplýsingar um hækkun og vegalengdir fengnar af Strava, birt með fyrirvara um einhverja skekkju.

\*\*B-flokkur er viðbótarflokkur frá því sem heimilt er í grein 3.3 í reglum HRÍ og verða því eingöngu veittir verðlaunapeningar fyrir 1., 2. og 3. sætið en ekki bikar eða titill.

Hópar sem hjóla saman og er heimilt að vinna saman:

**1. Karlar: Elite + U23**

**2. Konur: Elite + U23**

**3. Karlar: Masters, B-flokkur, Junior, U17 og U15.**

Ath. U17 snýr við eftir 44 km við Kjósarskarðsafleggjarann og U15 snýr við í Brynjudal eftir 29 km.

**4. Konur: Masters, B-flokkur, Junior, U17 og U15.**

Ath. U15 snýr við í Brynjudal eftir 29 km.

**FYRIRVARI:** Samkvæmt keppnisreglum HRÍ hefur keppnisstjórn heimild til að breyta ráshópum þar til allt að klukkutíma fyrir ræsingu.

## 4 - Keppnisgögn

Keppnisgögn verða afhent laugardaginn 22. ágúst kl. 14-16 í Sporthúsinu

<https://goo.gl/maps/rgzs72QdDqVwbk7BA>

Keppnishaldari ábyrgist ekki að keppendur fái keppnisgögn afhent nema þau séu sótt á fyrrgreindum tíma.

### Keppnisgögn:

- Tímatökuflaga
- Tvö keppnisnúmer á bak
- 8 nælur fyrir keppnisnúmer
- 2 plastbensli fyrir keppnisnúmer

Tímatökuflaga skal festast á framgaffal með þar til gerðum plastböndum.

Tvö númer festast á bak keppenda. Mikilvægt er að smá bil sé á milli númeranna svo þau sjáist frá hlið einnig.

- **Mikilvægt er að festa númerið ekki of hátt á bakið.** Sem viðmið skal það festast þvert yfir bakvasa sem eru á flestum hjólatreyjum, stranglega bannað er að klippa til, bretta upp á eða eiga á nokkurn hátt við númerið sem skal festast á bakið.
- **Dæmi um rétt staðsett keppnisnúmer og tímaflögu:**



Ekki verður keppnisnúmer á sætispost að þessu sinni samkvæmt undanþáguheimild stjórnar HRÍ.

## 5 – Dagskrá sunnudaginn 23. ágúst 2020

**07:00–08:00** Afhending keppnisgagna til annarra en íbúa höfuðborgarsvæðis á Hótel Laxárbakka 3 mínútum fyrir hverja ræsingu er keppnisfundur og eru keppendur beðnir um að mæta tímanlega á rásmark – einnig þarf að raða sér upp með 2 m bili.

**09:00** 1. ræsing

**09:05** 2. ræsing

**09:10** 3. ræsing

**09:15** 4. ræsing

**11:30** Veitingar verða afhentar á Hótel Laxárbakka í poka – vegna sóttvarnasjónarmiða.

**13:30** Verðlaunaafhending á Hótel Laxárbakka – **eingöngu fyrir verðlaunahafa.**

**14:00** Tímatöku lýkur.

Athugið að ræst er með fljúgandi starti og fer fylgdarbíll um það bil 2 km á undan hverjum ráshóp áður en hann víkur af leið.

## 6 - Keppnisreglur

Keppendur á Íslandsmóti eru beðnir að kynna sér vel reglur Hjólreiðasambands Íslands (HRÍ): <http://hri.is/assets/uploads/ckfinder/files/Keppnisreglur%20HR%C3%8D%202020%206juli.pdf> Sérstaklega skal skoða kafla 2.1 um Íslandsmeistara og kafla 3 um götuhjólagreinar.

Dómarar með UCI-réttindi á vegum HRÍ munu fylgja elite ráshópum og dæma keppnina. Aðrir dómarar munu fylgja öðrum flokkum.

**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.

### Aðrir almennir skilmálar:

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

Almennar öryggisreglur í umferð:

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

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

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.

Keppendur verða að kynna sér brautarlýsingu ítarlega fyrir keppni.

Göngum vel um og hendum ekki rusli á leiðinni.

## 7 - Fylgdarbílar

Fylgdarbíla skal skrá með skráningarformi sem finna má á [#https://docs.google.com/forms/d/1pNhGQpblkPWTUuJ4JtumGGKoprzbSyAz00mKKE7hXGE/edit#](https://docs.google.com/forms/d/1pNhGQpblkPWTUuJ4JtumGGKoprzbSyAz00mKKE7hXGE/edit#) fyrir kl. 23.59 föstudaginn 21. ágúst 2020. Séu fylgdarbílar ekki skráðir fyrir þann tíma má búast við að þeir bílar verði ekki leyfðir í brautinni.

**ATHUGIÐ:** Vegna sóttvarnaráðstafana ber þeim sem eru með fylgdarbíla skylda til að hafa í þeim plasthanska, andlitsgrímur og spritt.

Hvatt er til þess að allir séu með sjúkrakassa í fylgdarbílum. Sjúkrakassar verða í dómaraþílum og hjá brautargæslu.

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

Fylgdarbílar (M, K og F) skulu í einu og öllu fara eftir fyrirmælum dómara og skulu alltaf keyra á eftir dómara; fylgdarbílar mega aldrei vera á milli dómaraþíls 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 dómaraþíllinn 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.

Fylgdarbílar (M, F og K) skulu yfirgefa keppnina og keyra beint í mark þegar **11 km eru eftir – þ.e. frá Ferstiklu.**

15 mínútum fyrir ræsingu fyrsta ráshóps skulu allir fylgdarbílar koma sér fyrir á skilgreint safnsvæði fylgdarbíla – sem er á **afleggjaranum inn að Svínadal, um 2 km frá rásmarki** og skulu raða sér í rásröð.

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

Sjá nánar reglur um fylgdarbíla á vefsíðu HRÍ:

<http://hri.is/assets/uploads/ckfinder/files/Keppnisreglur%20HR%C3%8D%202020%206juli.pdf>

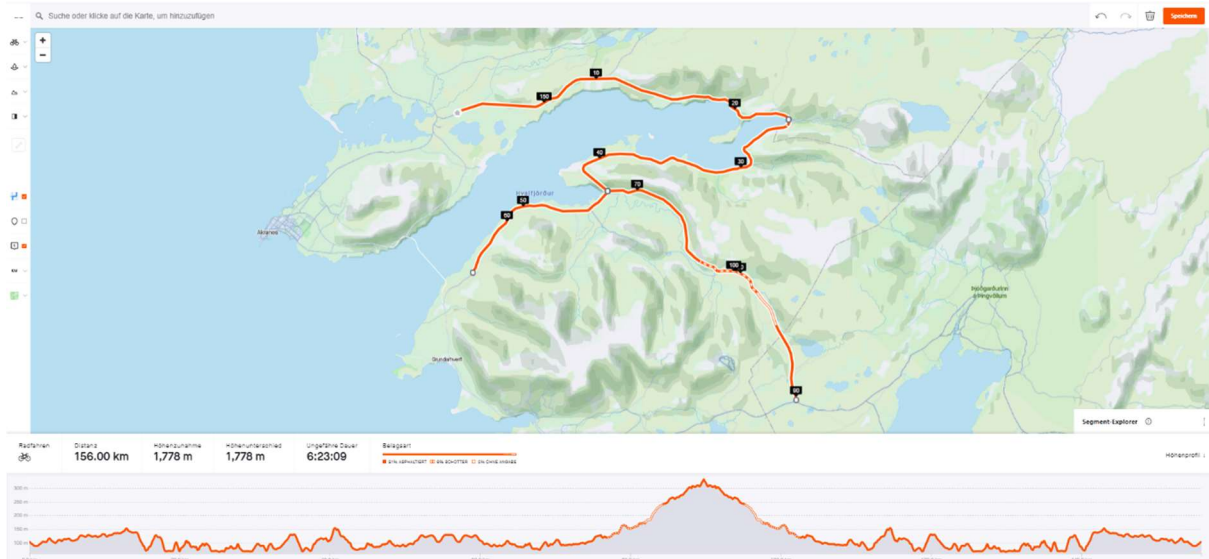


## 8 - Brautin

**DROP ZONE:** Við gatnamótin við Laxá í Kjós verður DROP ZONE fyrir rusl og föt.

Fjarlægðarmerkingar verða í brautinni fyrir endamarkið [xxx m/km].

### Brautin fyrir 1. ráshóp – Elite + U23 karlar, 156 km



Ræst er frá Stóra-Lambhaga, farið um Hvalfjörð að Tíðaskarði þar sem er snúningspunktur. Til baka að Laxá í Kjós þar sem er beygt til hægri upp allt Kjósarskarðið að Þingvallavegi þar sem er snúningspunktur. Farið til baka að Laxá í Kjós og beygt til hægri inn í Hvalfjörð og að endamarkinu við Stóra-Lambhaga.

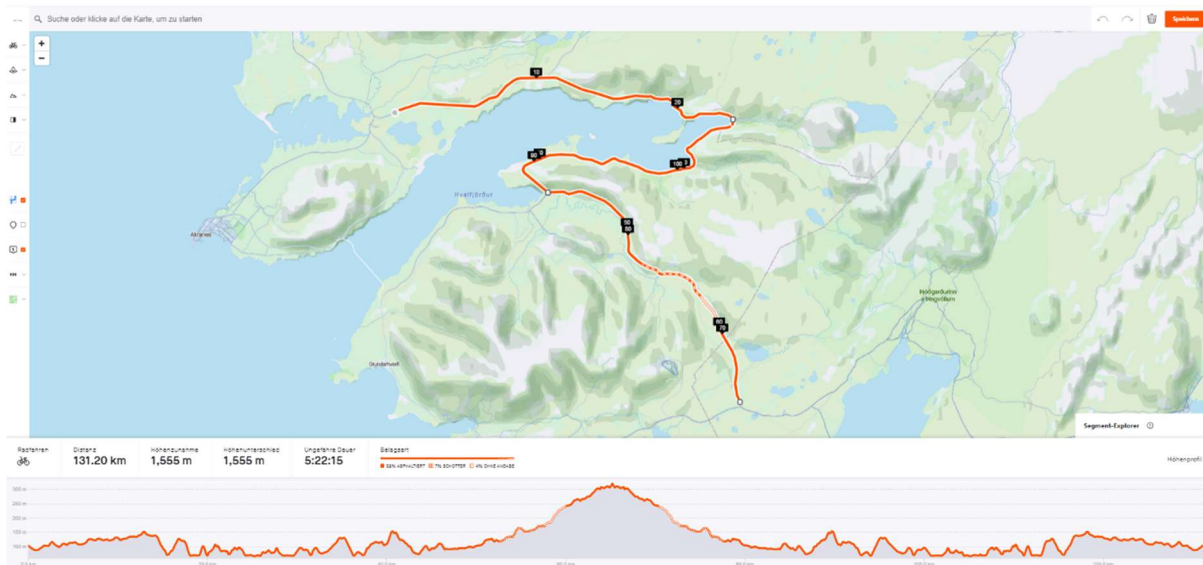
Brautargæsla verður við einbreiðu brúna yfir Laxá í Kjós og við afleggjarann inn í Kjósarskarð. Sömuleiðis verður brautargæsla á snúningspunktunum tveimur.

Ekki er hægt að loka veginum fyrir keppendur en umferð verður stýrt til að hafa sem minnst áhrif á framvindu keppni.

Drop zone fyrir rusl og fatnað verður við afleggjarann upp í Kjós við Laxá þar sem 1. ráshópur fer þrisvar sinnum framhjá.

Ráshópur 1 hjólar einn og er óheimilt að blandast öðrum ráshópum.

## Brautin fyrir 2. ráshóp – Elite + U23 konur, 132 km



Ræst er frá Stóra-Lambhaga, farið um Hvalfjörð að Laxá í Kjós þar sem er beygt til vinstri upp allt Kjósarskarðið að Þingvallavegi þar sem er snúningspunktur. Farið til baka að Laxá í Kjós og beygt til hægri inn í Hvalfjörð og að endamarkinu við Stóra-Lambhaga.

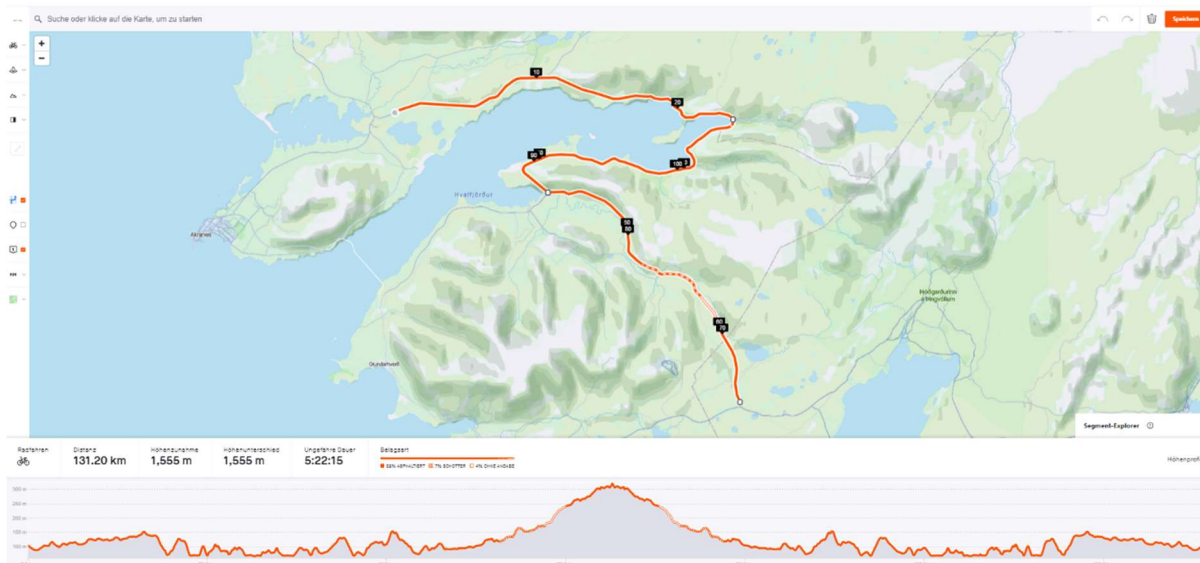
Brautargæsla verður við afleggjarann inn í Kjósarskarð. Sömuleiðis verður brautargæsla á snúningspunktinum.

Drop zone fyrir rusl og fatnað verður við afleggjarann upp í Kjós við Laxá þar sem 2. ráshópur fer tvisvar sinnum framhjá.

Ekki er hægt að loka veginum fyrir keppendur en umferð verður stýrt til að hafa sem minnst áhrif á framvindu keppni.

Ráshópur 2 hjólar einn og er óheimilt að blandast öðrum ráshópum.

## Brautin fyrir 3. ráshóp – Masters, B-flokkur og Junior karlar, 132 km



Ræst er frá Stóra-Lambhaga, farið um Hvalfjörð að Laxá í Kjós þar sem er beygt til vinstri upp allt Kjósarskarðið að Þingvallavegi þar sem er snúningspunktur. Farið til baka að Laxá í Kjós og beygt til hægri inn í Hvalfjörð og að endamarkinu við Stóra-Lambhaga.

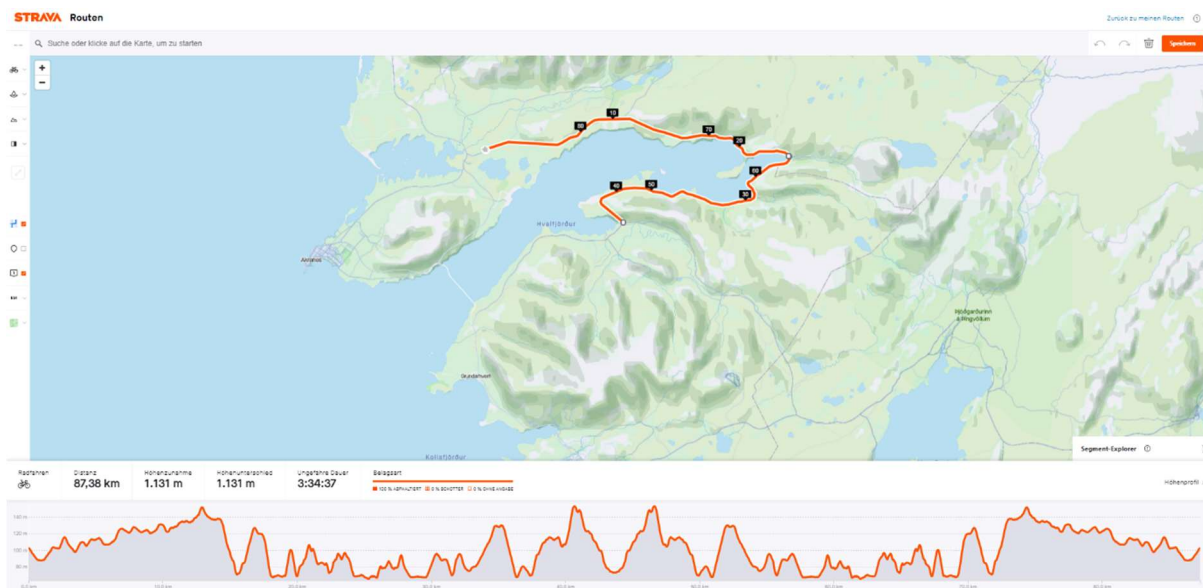
Brautargæsla verður við afleggjarann inn í Kjósarskarð. Sömuleiðis verður brautargæsla á snúningspunktinum.

Drop zone fyrir rusl og fatnað verður við afleggjarann upp í Kjós við Laxá þar sem 3. ráshópur fer tvisvar sinnum framhjá.

Ekki er hægt að loka veginum fyrir keppendur en umferð verður stýrt til að hafa sem minnst áhrif á framvindu keppni.

Ráshópur 3, 4 og 5 hjóla saman og er heimilt að vinna með innbyrðis en er óheimilt að blandast öðrum ráshópum.

## Brautin fyrir 4. ráshóp – U17 karlar, 88 km



Ræst er frá Stóra-Lambhaga, farið um Hvalfjörð að Laxá í Kjós þar sem er snúningspunktur. Farið til baka inn í Hvalfjörð og að endamarkinu við Stóra-Lambhaga.

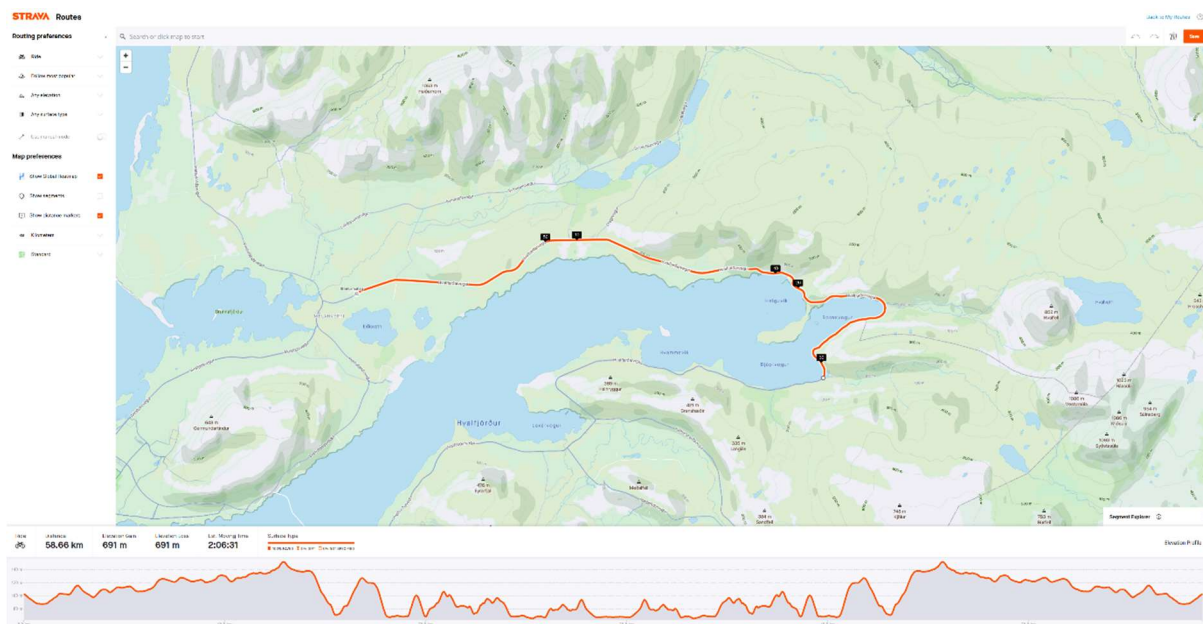
Brautargæsla verður við afleggjarann inn í Kjósarskarð þar sem snúningspunkturinn er.

Drop zone fyrir rusl og fatnað verður við afleggjarann upp í Kjós við Laxá þar sem 6. ráshópur snýr á snúningspunkti.

Ekki er hægt að loka veginum fyrir keppendur en umferð verður stýrt til að hafa sem minnst áhrif á framvindu keppni.

Ráshópur 3, 4 og 5 hjóla saman og er heimilt að vinna með innbyrðis en er óheimilt að blandast öðrum ráshópum.

## Brautin fyrir 5. ráshóp – U15 karlar, 58 km

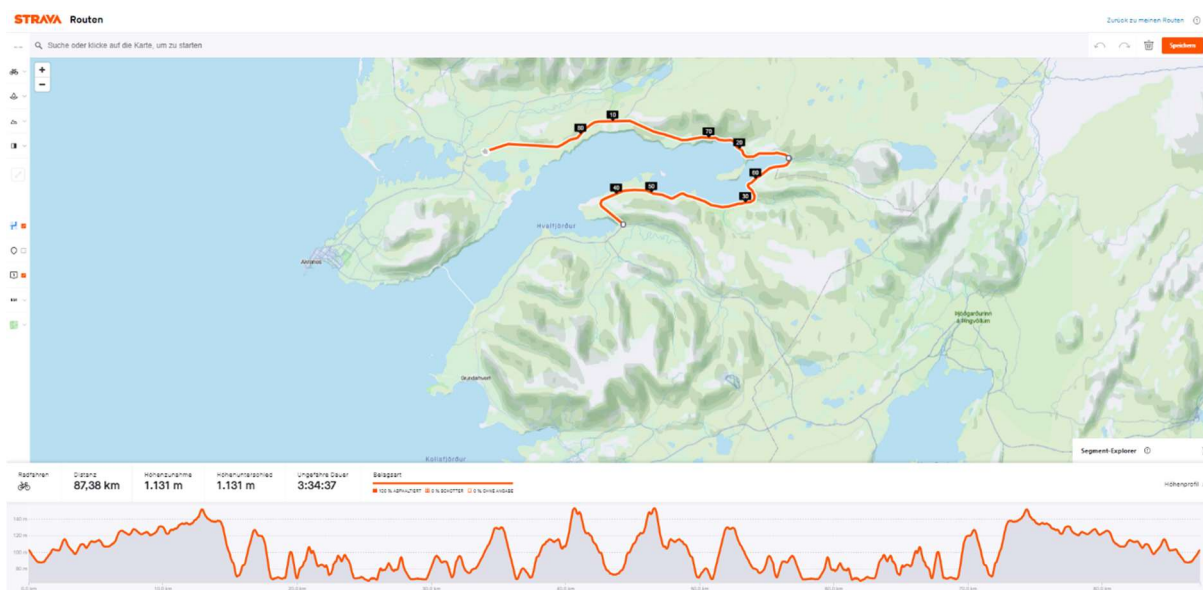


Ræst er frá Stóra-Lambhaga, farið um Hvalfjörð inn í Brynjudal þar sem er snúningspunktur og brautargæsla. Farið til baka inn í Hvalfjörð og að endamarkinu við Stóra-Lambhaga.

Ekki er hægt að loka veginum fyrir keppendur en umferð verður stýrt til að hafa sem minnst áhrif á framvindu keppni.

Ráshópur 3, 4 og 5 hjóla saman og er heimilt að vinna með innbyrðis en er óheimilt að blandast öðrum ráshópum.

## Brautin fyrir 6. ráshóp – Junior, Masters, B-flokkur og U17 konur, 88 km



Ræst er frá Stóra-Lambhaga, farið um Hvalfjörð að Laxá í Kjós þar sem er snúningspunktur. Farið til baka inn í Hvalfjörð og að endamarkinu við Stóra-Lambhaga.

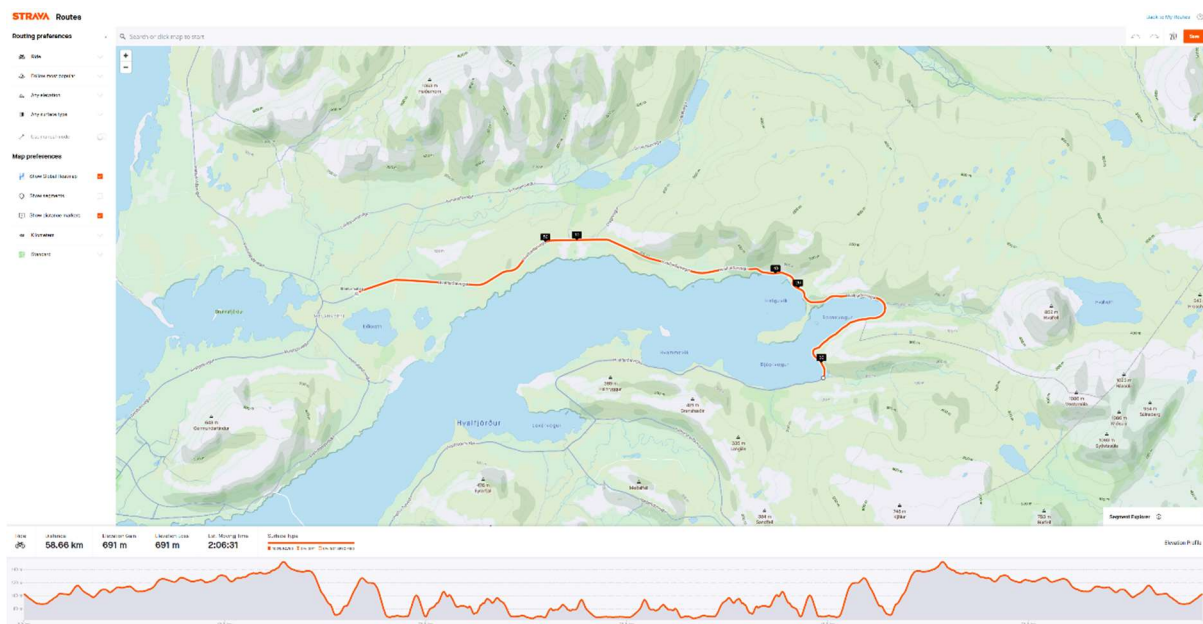
Brautargæsla verður við afleggjarann inn í Kjósarskarð þar sem snúningspunkturinn er.

Drop zone fyrir rusl og fatnað verður við afleggjarann upp í Kjós við Laxá þar sem 6. ráshópur snýr á snúningspunkti.

Ekki er hægt að loka veginum fyrir keppendur en umferð verður stýrt til að hafa sem minnst áhrif á framvindu keppni.

Ráshópur 6 og 7 hjóla saman og er heimilt að vinna með innbyrðis en er óheimilt að blandast öðrum ráshópum.

## Brautin fyrir 7. ráshóp – U15 konur, 58 km



Ræst er frá Stóra-Lambhaga, farið um Hvalfjörð inn í Brynjudal þar sem er snúningspunktur og brautargæsla. Farið til baka inn í Hvalfjörð og að endamarkinu við Stóra-Lambhaga.

Ekki er hægt að loka veginum fyrir keppendur en umferð verður stýrt til að hafa sem minnst áhrif á framvindu keppni.

Ráshópur 6 og 7 hjóla saman og er heimilt að vinna með innbyrðis en er óheimilt að blandast öðrum ráshópum.

## 9 - Öryggismál

Ef slys ber að höndum skal hringja í 112, svo láta keppnistjóra vita í síma 864 9640.

Ef um önnur atvik er að ræða eða keppendum vantar aðstoð skal hringja beint í keppnisstjóra.

Það eru ákveðnar hættur hér og þar sem hægt er að forðast með því að lesa eftirfarandi. Þetta er þó alls ekki tæmandi listi og keppendur verða því að vera vakandi fyrir umhverfi sínu.

**Keppnisbraut verður yfirfarin af mótstjórn á keppnisdag og verða þau atriði sem vert þykir að nefna birt á Keppnisþjalli hjólríðafólks á Facebook og sendur póstur á keppendur úr HRÍ kerfinu, ef ástæða er til.**

Vakin er athygli keppenda á því að það er:

- Einbreið brú við Laxá í Kjós. Þar verður brautargæsla sitt hvorum megin við brúna.
- Snúningspunktur fyrir U15 í Brynjudal.
- Snúningspunktur við afleggjarann í Kjós fyrir U17, og konur í Masters og Junior, þ.e. þá sem fara 88 km, þ.e. við hliðina á einbreiðu brúnni yfir Laxá. Þar verður brautargæsla.
- Snúningspunktur í Tíðaskarði við bæinn Útkot.
- Snúningspunktur 200 metrum fyrir neðan afleggjarann inn á Þingvallaveg í Kjósarskarði þar sem Elite + U23 snúa, og Masters og Junior karlar.