

POC x Peloton Kjósarhringur.

Íslandsmeistaramót

Keppnishandbók 29. júní 2025



Götuhyólakeppni í kringum Meðalfell í Kjós.

Kæri þátttakandi

Peloton og Hjólreiðafélag Reykjavíkur hlakka til að taka á móti þér á Félagsgarði í Kjós sunnudaginn 29. júní. Í þessu skjali verður farið yfir nokkur mikilvæg atriði sem varðar keppnina. **Vinsamlega lesið þetta skjal því vel yfir.**

Efnisyfirlit:

1 - Grunnupplýsingar.	2
2 - Flokkar, rástímar og keppnislengdir	4
3 - Keppnisgögn	5
4 - Dagskrá ###dagsetning###	6
5 - Keppnisreglur	7

Peloton POC Kjósarhringur júní 2025

6 - Fylgdarbílar	8
7 - KOM/Sprettir	8
8 - Brautin, staðreyndir og ítarupplýsingar.	10
9 - Öryggismál	11

1 - Grunnupplýsingar.

Keppnisgrein:	Götu hjólréiðar
Dagsetning:	29. júní 2025
Keppnishaldari:	Hjólréiðafélag Reykjavíkur og Peloton
Keppnisstjóri:	Jón Gunnar Kristinsson s.8488368
Dómarar:	Erlendur S. Þorsteinsson
Aðrir tengiliðir:	Bryndís Jónsdóttir s.6997696
Mæting:	Félagsgarður við Hvalfjarðarveg.
Verðlaunaafhending:	Félagsgarður við Hvalfjarðarveg.
Keppnisgjald:	7000 kr.
Aksturstími:	

Keppendur eru á eigin ábyrgð í keppninni.

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

2 - Flokkar, rástímar og keppnislengdir

Ráshópur	Flokkar	Vegalengd	Hækkun	Rástími	Rásmark	Endamark
1.	A-Flokkur Karla (Elite)	7 hringir 161 km	1190m*	10:00	Félagsgarður Kjós.	Félagsgarður Kjós.
2.	B-Flokkur Karla Junior Karla, U17 drengir	5 hringir 91 km	850m*	10:02	Félagsgarður Kjós.	Félagsgarður Kjós.
3.	A-Flokkur Konur	5 hringir 115 km	850m*	10:04	Félagsgarður Kjós.	Félagsgarður Kjós.
3.	C-flokkur karla, B-flokkur kvenna, Junior Konur .	3 hringir 68 km	381m*	10:04	Félagsgarður Kjós.	Félagsgarður Kjós.
4.	Skemmtiflokkar KK og KVK, U17 stúlkur, U15 drengir og stúlkur	2 hringir 45 km	254m*	10:06	Félagsgarður Kjós.	Félagsgarður Kjós.

*Upplýsingar um hækkun fengnar af Strava, gæti verið einhver skekkja

3 - Keppnisgögn

Keppnisgögn verða afhend í Fégasgarði á keppnisdag frá kl. 09:00 – 09:40.

Keppnisgögn:

- Tímatökuflögu eiga keppendur að skaffa sjálfir eða leigja á laugardag á staðnum.
- Tvö keppnisnúmer á bak.
- Eitt keppnisnúmer á hnakkpípu
- 8 nælur fyrir keppnisnúmer (bikarmót) / 4 nælur fyrir keppnisnúmer (almenningsmót)
- 4 plastbensli, 2 fyrir tímatökuflögu og 2 fyrir keppnisnúmer

Tímatökuflaga skal festast á framgaffal með þar til gerðum plastböndum.

Keppnisnúmer skal festast á sætispóst reiðhjóls, einnig með 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:



4 – Dagskrá

09:00 – 09:40 Afhending keppnisgagna í Félagsgarði

09:45 Fundur með keppnistjóra og dómurum við rásmark, mikilvægt að allir keppendur mæti og meðtaki skilaboð.

10:00 1. Ræsing.

10:02 2. Ræsing.

10:04 3. Ræsing.

10:06 4. Ræsing.

12:30-13:40 Verðlauna afhending í Félagsgarði.

14:30 Tímatöku lýkur.

5 - Keppnisreglur

Keppendur eru beðnir að kynna sér vel reglur Hjólreiðasambands Íslands (HRÍ):

<http://hri.is/upplýsingar/keppnisreglur-hri> Sérstaklega skal skoða kafla 3 um Götuhrjólagreinar.

Dómarar með UCI-réttindi á vegum HRÍ munu dæma keppnina.

Vegurinn er opinn almennt umferð og því mikilvægt að keppendur taki tillit til annarra vegfarenda. Almennar umferðarreglur gilda.

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

Leyfileg hjól: Götuhrjól. Pass að stýrisendar séu lokaðir. Liggistýri og sambærileg stýri eru ekki leyfileg.

Viðbótarreglur: Keppendum í hægari flokkum er skylt að víkja ef hraðari flokkar koma og ætla framúr. Keppendur skulu þá færa sig á hægri helming vegar þar til hraðari hópur er farinn framhjá. Keppendur í hraðari hópum skulu gefa merki með því að segja að þeir komi vinstra megin framúr.

Aðrir almennir skilmálar:

Treyst er á heiðarleika, samvisku og besta framferði keppenda, sérstaklega þegar kemur að almennum 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.

Keppendur verða að kynna sér brautarlýsingu ítarlega fyrir keppni.

Göngum vel um og hendum ekki rusli á leiðinni. Ef keppandi verður uppvís að því að henda rusli varðar það sektum eða brottrekstri úr keppni. Óviljandi, sektir. Viljandi, brottrekstur úr keppni.

Kynning á reglum HRÍ og tengd atriði: <https://www.youtube.com/watch?v=x2XOVdaCkfy> og <https://www.sjova.is/media/6073/oryggi-i-keppnum-maria-saemundsdottir.pdf>

6 – Fylgdarbílar

Hægt er að skrá fylgdarbíla á netfang noni.kristinsson@gmail.com Tegund bíls, litur, skráningarnúmer, ökumaður og símanúmer, fjöldi í bíl.

Fylgdarbílar eru leyfðir í brautinni til að aðstoða keppendur í A flokki. Ekki er heimilt að vera með fylgdarbíla í öðrum flokkum.

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 keppenda sem hann fylgir og aldrei fyrir framan aðra keppendur nema það séu að minnsta kosti 20 metrar í næsta keppenda 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.

15 mínútum fyrir ræsingu fyrsta ráshóps skulu allir fylgdarbílar koma sér fyrir á skilgreint safnsvæði fylgdarbíla.

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

Sjá nánar reglur um fylgdarbíla á vefsíðu HRÍ (www.hri.is)

Peloton POC Kjósarhringur júní 2025

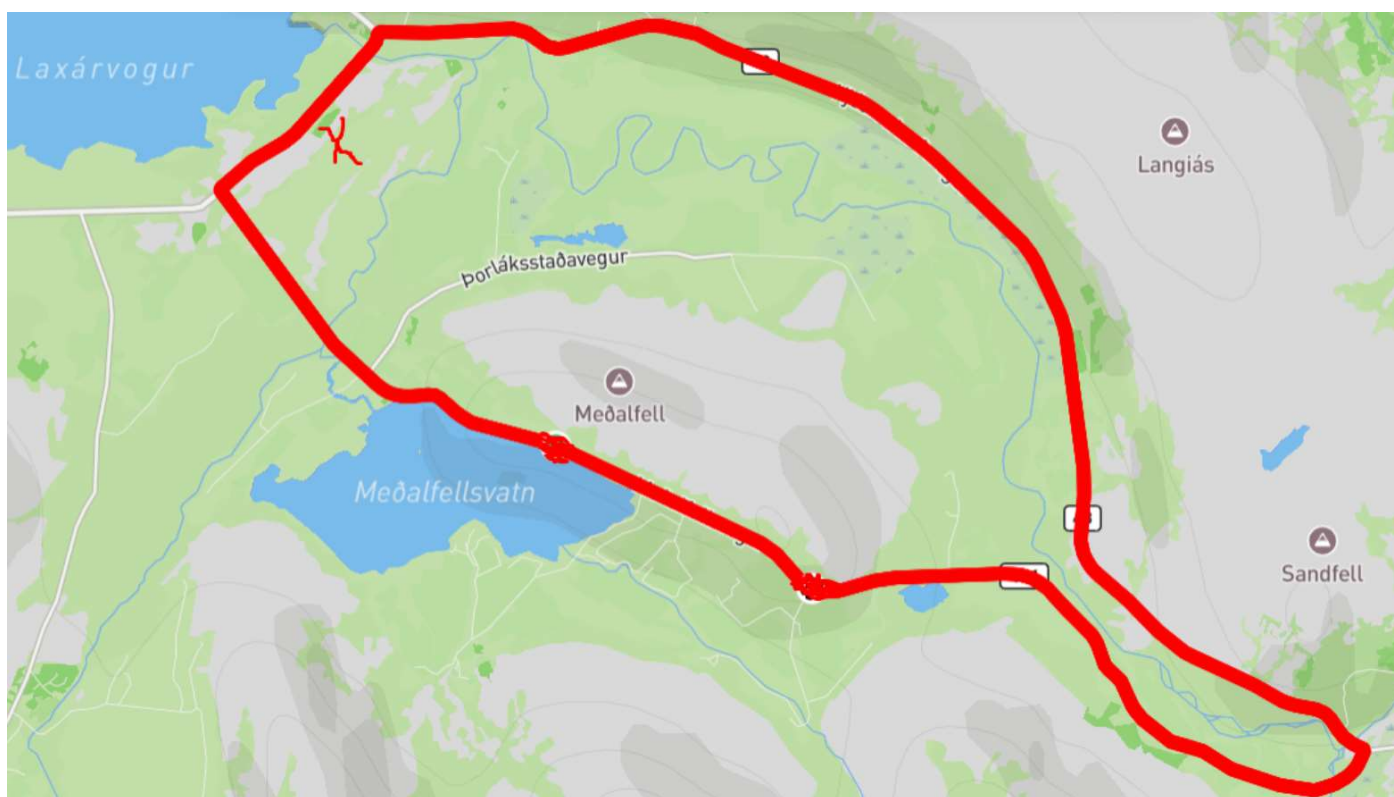
8 - Brautin, staðreyndir og ítarupplýsingar.

Fjarlægðir fyrir hvern hóp má sjá í töflu í kafla 2 í keppnishandbók

Helstu staðreyndir:

Ekki verður sópari í brautinni, ef keppendur þurfa að hætta keppni má hringja í mótsstjóra í síma 8488368

Brautin



Rásmark og endamark verða á sama stað við Félagsgarð. Hjólað verður réttsælis, þ.e. alltaf tekin hægri beygja.

Sérstaklega skal hafa í huga að fara með gát við brú á Laxá í Kjós á Hvalfjarðarvegi, brúin er einbreið og hefur slæmt yfirborð úr neti. Eftir brúna kemur svo kröpp hægri beygja.

9 - Öryggismál

Ef slys ber að höndum skal hringja í 112, svo láta keppnistjóra vita í síma 8488368

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