

Keppnishandbók

Íslandsmót og almenningsmót í RR og TT

Skagafjörður 28. og 30. júní 2024



26. júní 2024



Kæri þátttakandi

Hjólréiðafélagið Drangey, Hjólréiðadeild Breiðabliks og Akureyrardætur hlakka til að taka á móti þér á Íslandsmótið í tímatöku (TT) föstudaginn 28. júní á Hólum í Hjaltadal og á Íslandsmótið í götuhjólréiðum (RR) sunnudaginn 30. júní á Sauðárkróki. Einnig er boðið upp á almenningsflokk í báðum mótum.

1 – Grunnupplýsingar	3
TÍMATAKA TT	3
GÖTUHJÓL RR	3
2 – Flokkar, rástímar og keppislengdir	5
TÍMATAKA TT	5
GÖTUHJÓL RR	6
3 – Keppnisgögn	8
Tímatökuflaga og númer	8
4 – Dagskrá fyrir Íslandsmótið og almenningsmótið í tímatöku (TT)	9
5 – Dagskrá fyrir Íslandsmótið og almenningsmótið í götuhjólréiðum (RR)	9
6 – Keppnisreglur	9
7 – Fylgdarbílar	10
8 – Öryggis- og dómaramál	11

1 – Grunnupplýsingar

Keppnishaldari:	Hjólreiðafélagið Drangey, Hjólreiðadeild Breiðabliks og Akureyrardætur
Mótsstjóri:	María Sæm Bjarkardóttir, 864 9640, maria.saem@simnet.is
Fjardómari:	Hákon Hrafn Sigurðsson.
Aðrir tengiliðir:	Hallbjörn Björnsson Drangey 862 2539 Pórdís Rósa Sigurðardóttir Akureyrardætur 899 1099
Aksturstími:	Reykjavík-Sauðárkrókur um Þverárfjall 3:24 skv. Google Maps. Sauðárkrókur-Hólar 24 mín skv. Google Maps. Akureyri-Sauðárkrókur 1:22 skv. Google Maps.

TÍMATAKA TT

Keppnisgrein:	Íslandsmót og almenningsmót í tímatöku (TT)
Dagsetning:	Föstudaginn 28. júní 2024.
Mæting:	Hólar í Hjaltadal https://maps.app.goo.gl/W2EjMe1ECUa7dQ9Q9
Verðlaunaafhending:	Sami staður
Keppnisgjald:	4.000 kr. fyrir 19 ára og eldri, 3.000 kr. fyrir ungmenni, sjá: https://hri.is/keppni/605
Skráningarfrestur:	Rennur út á hádegi (kl. 12:00) fimmtudaginn 27. júní 2024

GÖTUHJÓL RR

Keppnisgrein:	Íslandsmót og almenningsmót í tímatöku (TT)
Dagsetning:	Sunnudaginn 30. júní 2024.
Mæting:	Hús frítímans, Sæmundargötu 7b Sauðárkróki https://maps.app.goo.gl/akD7Pzei3rvrvuJD8
Verðlaunaafhending:	Sami staður.
Keppnisgjald:	6.000 kr. fyrir 19 ára og eldri, 4.500 kr. fyrir ungmenni, sjá: https://hri.is/keppni/606
Skráningarfrestur:	Rennur út á hádegi (kl. 12:00) föstudaginn 28. júní 2024

2 – Flokkar, rástímar og keppnislengdir

TÍMATAKA TT

Elite/U23, B flokkur, C flokkur, Junior og U17 kk og kvk

- Vegalengd: 21,3 km
- Hækkun 270 m
- [Strava hlekkur með hæðarprófíl og gpx](#)

Handhjólara og U15 kk og kvk

- Vegalengd: 15 km
- Hækkun: 203 m
- [Strava hlekkur með hæðarprófíl og gpx](#)

U13 og U11 kk og kvk

- Vegalengd: 10,3 km
- Hækkun: 158 m
- [Strava hlekkur með hæðarprófíl og gpx](#)

Fyrsta ræsing í tímatöku verður kl. 19:00

Ráslisti verður gefinn út eftir að skráningarfrestur er liðinn fimmtudaginn 27. júní kl. 12:00.



GÖTUHJÓL RR

	Flokkar	Vegalengd	Hækkun	Rástími	Rásmark	Endamark
1.	A-flokkur karlar (Elite/U23)	103,6 km	1.704 m	9:00	Á Strandvegi bakvið Hús frítímans	Skíðasvæði Tindastóls
2.	A-Flokkur konur (Elite/U23)	103,6 km	1.704 m	9:03	Á Strandvegi bakvið Hús frítímans	Skíðasvæði Tindastóls
3.	B-flokkur og Junior karlar	90,1 km	1.651 m	9:06	Á Strandvegi bakvið Hús frítímans	Skíðasvæði Tindastóls
4.	B-flokkur og Junior konur	90,1 km	1.651 m	9:09	Á Strandvegi bakvið Hús frítímans	Skíðasvæði Tindastóls
5.	U17 og C-flokkur (almenningsflokkur) karlar	56,1 km	1.140 m	9:12	Á Strandvegi bakvið Hús frítímans	Skíðasvæði Tindastóls
6.	U17 og C-flokkur (almenningsflokkur) konur	56,1 km	1.140 m	9:15	Á Strandvegi bakvið Hús frítímans	Skíðasvæði Tindastóls
7.	U15 karlar og konur	35,4 km	940 m	9:18	Á Strandvegi bakvið Hús frítímans	Skíðasvæði Tindastóls
8.	U11 og U13 karlar og konur	15,4 km	598 m	9:21	Á Strandvegi bakvið Hús frítímans	Skíðasvæði Tindastóls



Nánari leiðarlýsingar og Strava hlekkur í götuhjólamótið

1. og 2. Elite/U23 konur og karlar

- *Stutt leiðarlýsing:* Frá Sauðárkróki, yfir Þverárfjallsveg á vegi nr. 73 þar sem er snúningspunktur eftir um það bil 45 km, aftur yfir á Sauðárkrók þar sem er snúningur á fyrsta hringtorginu, aftur upp Þverárfjallsveg og beygt til hægri upp í Tindastól þar sem endamarkið er.
- [Strava leið Elite/U23 með hæðarprófil og gpx](#)

3. og 4. B flokkur og Junior konur og karlar

- *Stutt leiðarlýsing:* Frá Sauðárkróki, yfir Þverárfjallsveg á vegi nr. 73 þar sem er snúningspunktur eftir um það bil 38 km, aftur yfir á Sauðárkrók þar sem er snúningur á fyrsta hringtorginu, aftur upp Þverárfjallsveg og beygt til hægri upp í Tindastól þar sem endamarkið er.
- [Strava leið B/Junior með hæðarprófil og gpx](#).

5. og 6. C flokkur, U17 konur og karlar

- *Stutt leiðarlýsing:* Frá Sauðárkróki, yfir Þverárfjallsveg á vegi nr. 73 þar sem er snúningspunktur eftir 21,4 km, aftur yfir á Sauðárkrók þar sem er snúningur á fyrsta hringtorginu, aftur upp Þverárfjallsveg og beygt til hægri upp í Tindastól þar sem endamarkið er.
- [Strava leið C og U17 með hæðarprófil og gpx](#).

7. U15 konur og karlar

- *Stutt leiðarlýsing:* Frá Sauðárkróki, upp Þverárfjallsveg á vegi nr. 73 þar sem er snúningspunktur við Tindastólsaflleggjarann eftir 11 km, aftur niður á Sauðárkrók þar sem er snúningur á fyrsta hringtorginu, aftur upp Þverárfjallsveg og beygt til hægri upp í Tindastól þar sem endamarkið er.
- [Strava leið U15 með hæðarprófil og gpx](#).

8. U11 og U13 konur og karlar

- *Stutt leiðarlýsing:* Frá Sauðárkróki, upp Þverárfjallsveg á vegi nr. 73 og beygt til hægri upp í Tindastól þar sem endamarkið er.
- [Strava leið U11 og U13 með hæðarprófil og gpx](#).

Upplýsingar um vegalengdir og hækkun fengnar af Strava, einhver skekkja gæti verið á leiðum.

FYRIRVARI:

Samkvæmt keppnisreglum HRÍ hefur mótstjórn heimild til að breyta ráshópum þar til allt að klukkutíma fyrir ræsingu.

3 – Keppnisgögn

Tímatökufлага og númer

- Tímaflögu skal festa á gaffal, þeim megin sem bremsudiskur er ekki, með þar til gerðum plastbenslum
- Keppendur án tímaflögu eða rangt festa fá ekki tíma.
- Keppendur þurfa að ganga frá leigu/kaupum á tímatökufloðu í gegnum [TÍMATAKA: Flögusala / Flöguleiga \(timataka.net\)](https://www.timataka.net)
- Flögur er hægt að nálgast hjá Tímatöku á Hólum fyrir TT mót og í Húsi frítímans fyrir RR mót, sjá dagskrá.
- Númer á bak og sætisþípu.



4 – Dagskrá fyrir Íslandsmótið og almenningismótið í tímatöku (TT)

Föstudagur 28. júní 2024

- 17:30–18:45** Afhending keppnisgagna á Hólum í Hjaltadal
19:00 Fyrsta ræsing – ráslisti gefinn út eftir að skráningu lýkur
20:00 Veitingar í endamarki hefjast – grillaðar pylsur, drykkir og sætindi
20:30 Verðlaunaafhending, eða um leið og síðasti keppandi kemur í mark.

5 – Dagskrá fyrir Íslandsmótið og almenningismótið í götuhjólreiðum (RR)

Laugardagur 29. júní 2024

- 16:00–18:00** Afhending keppnisgagna í Húsi frítímans við Sæmundargötu 7b á Sauðárkróki

Sunnudagur 30. júní 2024

- 7:30-8:45** Afhending keppnisgagna í Húsi frítímans við Sæmundargötu 7b á Sauðárkróki
9:00 1. ræsing A-flokkur/U23 karlar – keppnisfundur 2 mínútum áður við rásmark
9:03 2. ræsing A-flokkur/U23 konur – keppnisfundur 2 mínútum áður við rásmark
9:06 3. ræsing B-flokkur og Junior karlar – keppnisfundur 2 mínútum áður við rásmark
9:09 4. ræsing B-flokkur og Junior konur – keppnisfundur 2 mínútum áður við rásmark
9:12 5. ræsing C-flokkur og U17 karlar – keppnisfundur 2 mínútum áður við rásmark
9:15 6. ræsing C-flokkur og U17 konur – keppnisfundur 2 mínútum áður við rásmark
9:18 7. ræsing U 15 konur og karlar – keppnisfundur 2 mínútum áður við rásmark
9:21 8. ræsing U11 og U13 konur og karlar – keppnisfundur 2 mínútum áður við rásmark

Endamark allra rásflokka er uppi við skíðasvæðið í Tindastóli

- 11:00** Veitingar í Húsi frítímans hefjast – kjötsúpa, drykkir og sætindi
13:00 Verðlaunaafhending allra flokka í Húsi frítímans, eða um leið og síðustu keppendur eru komnir í mark.

Hvetjum þá keppendur sem eru búnir tímanlega að skella sér í sund meðan beðið er eftir verðlaunaafhendingu.

6 – Keppnisreglur

Sjá keppnisreglur á vef HRÍ:

<https://hri.is/assets/uploads/ckfinder/files/Keppnisreglur%20HR%C3%8D%202023.pdf>

7 – Fylgdarbílar

Fylgdarbíla skal skrá með því að senda póst á mótsstjóra maria.saem@simnet.is í síðasta lagi kl. 20:00 laugardagskvöldið 29. júní.

Upplýsingar sem fram þurfa að koma í póstinum eru:

- Nafn og símanúmer ökumanns og farþega
- Bíltegund og litur ásamt bílnúmeri
- Hvaða keppanda/keppendum er verið að fylgja.

Reglur um fylgdarbíla:

- Fylgdarbíla skal merkja með F með áberandi hætti.
- 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.

8 – Öryggis- og dómaramál

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 mótstjóra.

Kærur

- Þar sem enginn dómari verður á svæðinu skulu kærur berast mótstjóra í samræmi við reglur HRÍ, þ.e. innan 30 mínútna eftir að keppandi kemur í mark.