



# HELNÆS 24 – RACE MANUAL

## VELKOMMEN TIL RACE AROUND DENMARK - HELNÆS 24.

I det følgende findes alle relevante oplysninger vedrørende løbets afholdelse. For yderligere info anbefaler vi at se på løbets hjemmeside, [www.racearounddenmark.org](http://www.racearounddenmark.org). Her findes også reglerne og betingelser. Kendskab til disse er obligatorisk.

### Sted og tid

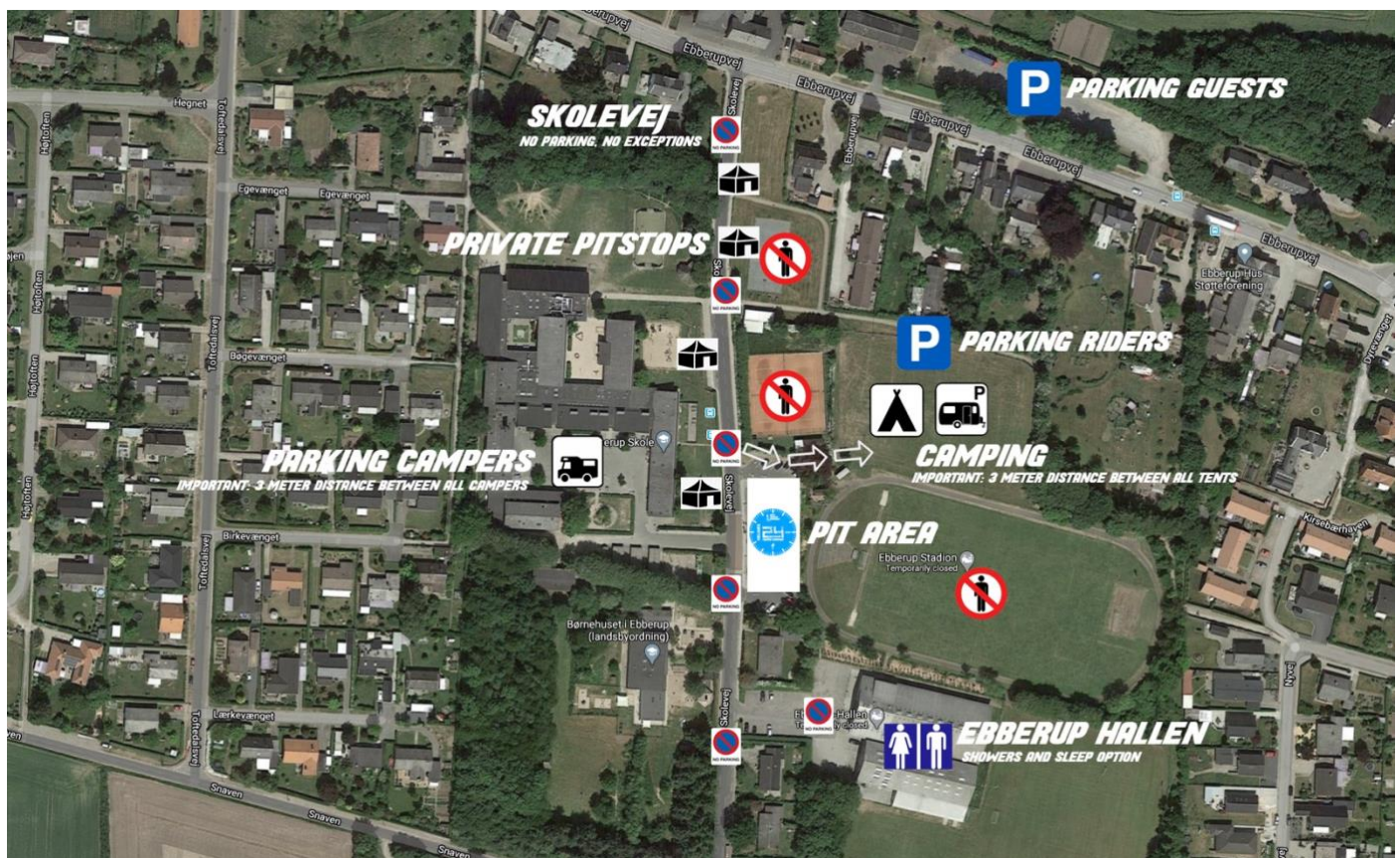
Ebberup Hallerne, Skolevej 7, 5631 Ebberup.

Løbet køres i tidsrummet lørdag d. 15. august kl. 10.00 – søndag d. 16. august kl. 11.00, 2020.

Løbsområdet åbner fredag d. 14. august kl. 16.00. Herefter vil det være muligt at indlogere sig i hallen eller på de tildelte områder til hhv. telt/campingvogn og autocampere, samt sætte pavilloner (se kort).

Løbsområdet har efter løbet åbent til søndag kl. 15.00, så ryttere og andre har mulighed for at hvile inden hjemkørsel.

### Oversigtskort





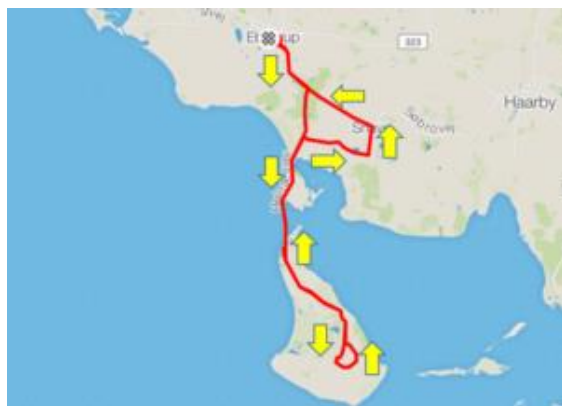
## Ruterne

"Den lange", er en 34 kilometer lang rute, der forløber ud omkring det smukke Helnæs, tilbage til Ebberup via Snave. Undervejs skal 139 højdemeter forceres. "Den lange" rute skal køres løbets **første hhv. 4, 10 og 22 timer**.

"Den korte" rute er 7,5 kilometer og forløber i området umiddelbart syd for Ebberup. Ruten byder fortrinsvist på højresving. Undervejs skal 48 højdemeter forceres. Denne køres **løbenes sidste to timer**.

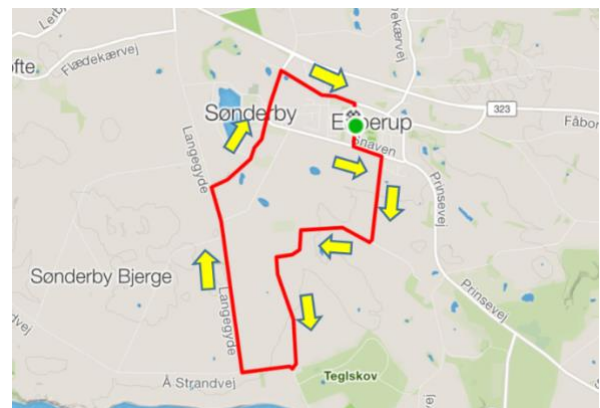
### Den lange rute, 34 kilometer, 139 højdemeter

<https://www.strava.com/routes/11501115>:



### Den korte rute, 7,5 kilometer, 48 højdemeter

<https://www.strava.com/routes/11469634>:



Ruterne vil være markeret med skilte i vejsiden.

**Der gøres opmærksom på, at man gennem Helnæs By skal udvise agtpågivenhed, og at man ikke kører mere end to ved siden af hinanden (DRAFT). Vi anbefaler at køre på én række.**

## Udlevering af startnumre

Startnumre udleveres i tidsrummet **fredag d. 14. august kl. 17-21** fra Race Office i løbsområdet og igen i tidsrummet **lørdag d. 15. august kl. 7.00-9.00**. Herefter vil der være lukket for tilmelding.

Ved udlevering modtages chip på velcrobånd, startnummer, hjelmssticker og armbånd, der er gældende som madbillet samt evt. tilkøbte madbilletter/-armbånd.

Startnummeret påmonteres cyklens sadelpind, sticker på hjelmen. Efter løbet skal chip afleveres tilbage, startnummer skal ikke.



## Omklædning i hallen

I Ebberup Hallerne er der mulighed for omklædning og bad. Omklædningsrummene i forbindelse med hal 1 bedes benyttet. Skilte vil være sat op. Der er opmærkede sovepladser i hallen.



## Overnatning i hallen

Før, under og efter løbet vil der være mulighed for at sove i Ebberup Hallen. Hallen vil være åben i tidsrummet fredag d. 14. august kl. 16.00 til søndag d. 16. august kl. 15.00. Man skal selv medbringe sovegrej; madras/liggeunderlag og sovepose/dyne/hovedpude. Der skal både fredag og lørdag aften/nat være stille i hallen i tidsrummet 23-07, samt søndag 11-15.

## Overnatning i telt/campingvogn/autocampere

Det er muligt at overnatte i telt/campingvogn på de tilstødende boldbaner bag Ebberup Hallen. Ved indkørsel til banerne henvises til boldbanen til venstre (se kort). Af hensyn til banernes beskaffenhed forbeholder vi os retten til at aflyse denne mulighed i tilfælde af meget blødt underlag (Denne aftale er indgået med Assens Kommune. Vurderingen af banernes tilstand gøres af Ebberup Hallernes ledelse). Bemærk, der vil ikke være strøm på campingpladsen. Der er mulighed for at lade i PIT AREA.

Autocampere skal parkere på Ebberup Skole. Der henstilles til, at man ikke blokerer for brandvejen. Dette vil være angivet med skilte. Bemærk, der vil ikke være strøm på pladsen.

***Af hensyn til bestemmelser vedrørende brand skal der være mindst 3 meter til nærmeste telt/campingvogn.***

## Parkering

Det er ikke tilladt at parkere på opløbsstrækning på Skolevej. Parkering henvises til boldbanen eller parkeringspladsen på Ebberupvej. Gæster skal parkere på Ebberupvej.

## Rygning og åben ild

Det er ikke tilladt at ryge i løbsområdet samt i hallen. Derudover er det ikke tilladt at have åben ild nogen steder.

## Færdsel i målområdet

Som en del af målområdet vil der være opstillet 3 **Pitstop-zoner**. Her vil der blive serveret den samme mad til 6 +12 timer, 24 timer og 24 timer ND. Meningen er, at man som rytter kort kan stoppe og tage noget af maden for derefter at køre videre. Man må ikke selv gå i madteltet, men kan spørge vores hjælpere om at fylde op i pitstopboderne, hvis der mangler mad.

Derudover vil der være borde opstillet, hvor man som deltager kan stille egne forsyninger. Henstillen af dette sker dog på eget ansvar. Der vil være adgang til vand i alle 3 pitstop-zoner, det er ikke tilladt at gå i de andres zoner!

Anden færdsel i området omkring gennemkørselsvejen (Skolevej) skal foregå med største forsigtighed. De gennempasserende ryttere kører med høj fart.

Som gennempasserende rytter er der en **maksimal hastighed på 25 km/t**.



## Støtte

Enhver støtte til en egen rytter må ikke influere på andre rytteres kørsel eller sikkerhed.

Det er tilladt at yde støtte til sin rytter på hele løbsruten. Dette skal dog ske forsvarligt og med hensyntagen til øvrige ryttere.

Løbsledelsen vil kun i nødstilfælde yde støtte på ruten. Har en rytter brug for støtte, eksempelvis i tilfælde af defekt, er det tilladt at køre ud til rytteren og hjælpe. Igen, dette skal ske under største hensyntagen til de øvrige ryttere.

Det er ikke tilladt at yde støtte til en rytter ved brug af cykel.

I nødstilfælde, eksempelvis styrt, er det magtpåliggende alle løbets deltagere at yde assistance. Ved overtrædelse af denne regel kan en evt. straf ramme rytteren, som undlod at hjælpe.

## Følgebiler

Det er ikke tilladt at medbringe egen følgebil på ruten. RAAM ryttere er undtaget fra denne regel. En forudsætning for at disse ryttere må medbringe egen følgebil er dog, at denne ikke på nogen som helst måde indvirker på løbets øvrige rytteres sikkerhed, den sportslige afholdelse af løbet eller den øvrige trafik i øvrigt. Sker dette vil bilen blive taget ud af løbet.

## Klasser og startgrupper

Ryttere vil blive inddelt i startgrupper efter klasser. De vil af sikkerhedshensyn blive sendt af sted i startgrupper á maks 30 ryttere. Startgrupperne starter med fem minutters mellemrum. Vi har fået lov til at fravige TT afsendelsen af ryttere på ND distancen, så feltet sendes afsted samlet. Vi forventer rytterne finder deres position indenfor 5 kilometer, og herefter holder 20 meters afstand til forankørende.

Alle ryttere skal være klar i deres respektive startgrupper mindst 15 minutter før. Infomøde finder sted kl. 9.40. Dette er obligatorisk for alle.

Klasserne skal køre på hhv. Den lange og Den korte rute som følger:

### **24 timer Draft rytterne:**

Den lange rute: Lørdag 10.00-08.00. Den korte rute: Søndag 08.00-10.00.

### **6 timer rytterne:**

Den lange rute: Lørdag 10.05-14.00. Den korte rute: Lørdag 14.00-16.05.

### **12 timer rytterne:**

Den lange rute: Lørdag 10.05-20.00. Den korte rute: Lørdag 20.00-22.05

### **24 timer RAAM:**

Den lange rute: Lørdag-søndag 10.10-08.00. Den korte rute: Søndag 8.00-10.10.





## Distanceregistrering

Kun færdigkørte runder tæller med i den samlede distanceregistrering.

Distancerne på ruterne er følgende (uagtet, hvad den enkelte rytters cykelcomputer viser)

**Den lange rute: 34,02 km**

**Den korte rute: 7,52 km.**

## Forplejning

Der vil fredag aften fra kl. 18-19 blive serveret pastasalat med flutes i madteltet. Lørdag morgen vil der være morgenmad i tidsrummet 7.30-9.00. Begge dele er kun for løbets deltagere og folk med madarmbånd. Søndag morgen vil der være morgenmad for ryttere, folk med madarmbånd og gæster i madteltet. Bemærk der er mindre udvalg i år. Pga. COVID19 har vi valgt ikke at have nogle buffet produkter (på nær pølser og agurker).

Undervejs i løbet vil der være følgende i madteltet og pitstop pavillonen.

- Frugt og grønt; Hele Æbler og bananer. Agurkestykker.
- Pastasalat + flute (portionspakket)
- Peanuts (portionspakket)
- Pølser fra grillen + flute
- Rosiner (i pakker)
- Muffins (indpakket)
- Suppe (CUP NUDLER, kun nat)
- Energiprodukter fra POWERBAR (Vingummier, barer, gels).
- Morgenmad (Cornflakes, Rosiner, Havregryn, Mælk, Juice).
- Vand, sodavand, energidrik, saftevand, kaffe

For ryttere gælder at forplejning er inkluderet i tilmeldingsgebyret.

## RAAM kvalifikation

HELNÆS 24 er et RAAM Qualifier løb. Ved at køre en given distance indenfor løbets 24 timer kan hver enkelt rytter kvalificere sig til løbet i USA, der typisk løber af stablen i juni måned med start i Oceanside, Californien.

Kvalifikationskravene er hhv:

Mænd: 643,6 km

Kvinder: 595,3 km.

Efter HELNÆS 24 informerer vi RAAM organisationen om, hvilke ryttere, der har opfyldt kvalifikationskravet.

Der er særlige regler for RAAM ryttere. Læs "Regler" grundigt!



## Udtræden af løbet

Hvis en rytter ønsker at udgå af løbet meddeles dette til en Race Official. Dette skal kun ske, hvis man ikke længere ønsker at deltage.

Midlertidig udtræden af løbet meddeles ikke. Da løbet ikke har en skiftezone, vil pausetiden blive lagt til i den igangværende runde, rytteren er på. (Fra 2021 vil der være tæller i tidszonen, så pausetid fremgår af resultatlisten).

## Groupride og inspicering af ruten

Der vil fredag aften kl. 19.30 blive afholdt en fælles groupride for alle ryttere, hvor man kan gennemkøre hhv. den lange og den korte rute. Start i målområdet.

## Diplom & Medalje

Efter løbet vil det være muligt at udprinte et diplom via Race Results hjemmeside. Et link hertil lægger op på løbets Facebook side. Du kan bestille en personlig medalje med dit navn og distance hos RAD, leveringstid 8 dage, pris 149 DKK. Link og eksempel på FB og hjemmesiden.

## Nødtilfælde

Har du brug for hjælp, kan du ringe til **Race Office** på tlf. **23 49 19 39**

## Sikkerhed

1. Det er påliggende alle at sikre sig, at de på forhånd har de fornødne forsikringer samt evt. konsulteret egen læge for på forsvarlig vis at kunne deltage i løbet. Dette vil dog ikke blive tjekket af løbsledelsen.
2. SIKKERHED FREM FOR ALT! Alle deltagere er forpligtede til til hver en tid at følge trafikloven og køre forsvarligt og hensigtsmæssig efter forholdene med hensyntagen til andre trafikanter.
3. Alle kører løbet på eget ansvar. Løbsledelsen fraskriver sig ethvert ansvar i forbindelse med person- og materielle skader.
4. Alle ryttere er forpligtet til at bruge cykelhjelm. Ingen hjelm – ingen deltagelse.
5. Brug af tristyr og –bøjler er forbudt, RAAM klassen undtaget.
6. Alle skal bruge lygter fra kl. 19.00 til kl. 07.00. Hvis en rytter ikke gør brug af lygter i dette tidsrum, vil vedkommende blive bedt om at stige af cyklen indtil dette er udbedret.
7. Alle skal bruge refleksvest fra kl. 19.00 til kl. 07.00. Igen, hvis en rytter ikke gør brug af en refleksvest i dette tidsrum, vil vedkommende blive bedt om at stige af cyklen indtil dette er udbedret.
8. Desforuden bør alle ryttere leve op til lovkravene hvad angår rigtigt monterede reflekser på cyklerne. Dette vil ikke blive tjekket af løbsledelsen og vil være et anliggende mellem ryttere og ordensmagten.



## Generelt

1. Ebberup og området omkring, bl.a. Helnæs er et meget naturskønt område. Alle deltagere bedes værne om området samt respektere dets beboere. Vi accepterer ikke henkasten af affald hverken på ruten eller i løbsområdet. Benyt skraldespande og den opstillede "Drop zones" på opløbsstrækningen.
2. SIKKERHED FREM FOR ALT! Alle deltagere er forpligtede til til hver en tid at følge trafikloven og kører forsvarligt og hensigtsmæssig efter forholdene med hensyntagen til andre trafikanter.
3. Alle kører løbet på eget ansvar. Løbsledelsen fraskriver sig ethvert ansvar i forbindelse med person- og materielle skader.
4. Alle som er fyldt 18 år på løbsdagen kan deltage i løbet.
5. Enhver rytter er forpligtet til at være tilstede ved informationsmødet forud for løbet. Dette vil finde sted umiddelbart før løbet, når rytterne står i deres startgrupper. Medbringer en rytter hjælpere, er mindst én af disse forpligtede til også at være tilstede.
6. Enhver usportslig handling kan føre til diskvalifikation.
7. Enhver rytter er forpligtet til at placere det udleverede startnummer på cyklen som anvist.
8. Enhver rytter er forpligtet til at placere det udleverede sticker på hjelmen som anvist.
9. Alle deltagere, rytter som hjælpere, skal have læst reglerne.

## Program

### Fredag d. 14. august

Kl. 16.00	Løbsområdet åbner
Kl. 17.00-21.00	Race Office åbner. Startnummer og madbilletter kan afhentes.
Kl. 18.00-19.00	Pastasalat med flutes og én pølse serveres i madteltet for dem med armbånd
Kl. 19.30	Groupride på lang og kort rute. Start fra målområdet.

### Lørdag d. 15. august

Kl. 7.00	Race Office åbner
Kl. 7.30-9.00	Morgenmad i teltet for ryttere og folk med armbånd
Kl. 10.00	Start 24 timer DRAFT
Kl. 10.05	Start 6- og 12 timer ryttere
Kl. 10.10	Start 24 timer ND RAAM
14.00	6 timers rytterne skifter til kort rute





- 16.05 6 timers løbet afsluttes
- 16.15 Sejrceremoni 6 timers løbet
- 20.00 12 timers rytterne skifter til kort rute
- 22.05 12 timers løbet afsluttes
- 22.15 Sejrsceremoni 12 timers løbet

Søndag d.16 August

- 07.00 Morgenmad for ryttere, folk med madarmbånd og gæster i madteltet
- 08.00 24 timers RAAM og 24 timers Draft skifter til kort rute
- 10.00 24 timers DRAFT løbet afsluttes
- 10.10 24 timers ND RAAM løbet afsluttes
- 10.30 Sejrsceremoni 24 timers ND RAAM og 24 timers DRAFT
- 15.00 Løbsområdet og hallen lukker, TAK FOR I ÅR!

