

SILJAN RUNT

En motionsrunda på

CYKEL



PM 2016

Välkommen till Siljan runt

- ett motionslopp på cykel som arrangeras av Sollerö IF sedan 1968.

Här följer information som du cyklist och dina anhöriga ska ta del av för allas trevnad och säkerhet:

INFÖR LOPPET:

- Det finns begränsat antal parkeringsplatser så försök minimera antalet bilar vid start- och målområdet. Respektera och följ skyltning och parkeringsvakters anvisningar på Sollerön. Detta för att få bästa möjliga flöde och säkerhet för bil-, cykel- och gångtrafik.
- Nummerlapp och chip hämtas ut fredag 3 juni kl. 16-22 eller lördag 4 juni från kl. 05.30 vid start- och målområdet på Solleröparken. Uppge startnummer och namn för att hämta ut nummerlapp. Startnumret finns i deltagarlistan som du hittar på www.siljanrunt.se, i mejl eller sms som skickas under vecka 22.
 - Kontrollera att du är registrerad på ditt chip.
 - Skriv namn och telefonnummer till anhörig på baksidan av nummerlappen.
 - Nummerlappen ska sitta på ryggen.
 - Chipen fästs på hjälmen
- Starttider:

Färdväg 16 mil Siljan och Orsasjön Följ skyltning: grön 16	Färdväg 12 mil Siljan Följ skyltning: blå 12	Färdväg 7 mil Orsasjön Följ skyltning: röd 7
07:00-08:10	08:35-09:30	08:10-08:25

UNDER LOPPET:

- Deltagande sker på egen risk.
- Godkänd cykelhjälm ska användas under hela loppet.
- Hänsyn måste visas mot samtliga medtrafikanter – såväl andra cyklister som bilister.
- Anvisningar från funktionärer/flaggvakter ska följas.
- Avvik inte från banan utan att ha lämnat cykeln väl synlig vid vägkanten.
- Bryter du loppet måste du anmäla detta på telefon **070-4642389**. Arrangören ordnar att åkare och cykel transporteras till målet på Sollerön.
- Förbudet att använda mobiltelefon när du cyklar.
- Håll styret med höger hand och drick med vänster hand under cykling.
- Följande tabell beskriver färdvägar, kontroller och öppettider:

Färdväg 16 mil Siljan och Orsasjön Följ skyltning: grön 16	Färdväg 12 mil Siljan Följ skyltning: blå 12	Färdväg 7 mil Orsasjön Följ skyltning: röd 7
Bäcka – 3 mil Dryck, bullar, bananer	Garsås – 3 mil Dryck, bullar, bananer, korv, soppa	Bäcka – 3 mil Dryck, bullar, bananer, soppa
Garsås – 7 mil Dryck, bullar, korv, soppa	Leksand – 7 mil Dryck, bullar, bananer, soppa Kontrollen stänger kl. 15:15	Mora – 6 mil Dryck, bullar, kaffe
Leksand – 11 mil Dryck, bullar, bananer, soppa Kontrollen stänger kl. 15:15	Fornby – 8 mil Kaffe Kontrollen stänger kl. 16.30	MÅL – 7 mil Målet stänger kl. 18:00
Fornby – 12 mil Kaffe, bullar Kontrollen stänger kl. 16.30	Björka – 10 mil Dryck, bullar Kontrollen stänger kl. 17:15	
Björka – 14 mil Dryck, bullar Kontrollen stänger kl. 17:15	MÅL – 12 mil Målet stänger kl. 18:00	
MÅL – 16 mil Målet stänger kl. 18:00		

- Passerar du kontroller eller mål efter ovan nämnda stängningstider cyklar du på egen risk och arrangören erbjuder inte längre service eller skjuts till målet vid brutet lopp.

EFTER LOPPET:

- Alla som går i mål får en dalahäst. Priset hämtas vid målområdet. De som fullföljer ett jubileumslopp (10, 20, 30, 40 lopp) hedras med större häst förutsatt att de uppgett antal tidigare genomförda lopp i sin anmälan.
- Omklädning/ dusch finns i anslutning till målområdet.
- För de cyklister som förbeställt mat serveras maten i den största lokalen på målområdet. Övriga hungriga besökare hänvisas till kiosken på målområdet.
- Vi uppmanar alla bilister som ska söderut redan på lördagen, efter slutfört lopp, att ta vägen över Mora för att undvika möta trötta cyklister mellan Leksand och Sollerön.
- **Se till att du är ordentligt utvilad efter loppet då vi inte vill vara med om olyckor efter loppet till följd av trötta cyklister som sätter sig bakom ratten.**

Ännu en gång vill vi påminna om att deltagandet sker på egen risk och att vanliga trafikregler gäller längs banan. För att säkerhet och trivsel för alla 4500 cykelåkare och övrig helgtrafik ska bli så bra som möjligt gäller att hänsyn måste visas av samtliga.

Ta väl hand om dig, dina medcyklister och dina medtrafikanter!

**Sollerö IF med funktionärer önskar
er en härlig cykelhelg!**

