

## Klubmesterskab i GCM 2015

**Enkeltstart: 14 km.**

**Ruten: Løvlund til Løvlund.**

**Parcours: Flad, 52 højde/m**

**Start og mål:** Junktions Utoftvej/Løvlundvej.

1. Mesterskabet er åbent for alle med fuldt klubmedlemsskab.
2. Ruten bestemmes af mesterskabsudvalget og godkendes af bestyrelsen.
3. Handicap-systemet.

Klubmesterskabet køres efter et handicapsystem som er baseret på følgende 2 ting:

- a. **Alder og Køn** - i overensstemmelse med "Veteran Time Trial Association VTTA" ([www.vtta.org.uk](http://www.vtta.org.uk)).

Dvs. man får bonus, som udregnes med hensyn til alder og køn i forhold til den distance som skal køres. "Veteran" status starter for mænd over 40 år, for kvinder, ved starten af 40 år gammel.

Eks.: Distance **14 km**: Standard tid (*VTTA skema*)

Alder	Mænd (Tid)	Handicap Bonus	Kvinde (Tid)	Handicap Bonus
40	00:22:34	<b>0</b>	00:24:21	<b>1 min. 47 sek.</b>
50	00:23:14	<b>0 min. 40 sek.</b>	00:25:06	<b>2 min. 22 sek.</b>
60	00:24:00	<b>1 min. 26 sek.</b>	00:25:56	<b>3 min. 22 sek.</b>
69	00:25:04	<b>2 min. 30 sek.</b>	00:27:06	<b>4 min. 32 sek.</b>

Tidsbonus er beregnet ud fra standardtiden for alder/køn minus standardtiden for 40 årgammel man.

*Alle deltager mindre end 40 år gammel vil blive klassificerede som 40 år gammel.*

- b. Tidsbonus i forhold til rytterens sædvanlige træningsniveau.  
(Se under punkt 4: Klassifikation)

<b>Oversigt over Klassifikation</b> Gennemsnitsfart ved træning <i>Cykelforskrifter – (Kaptajnsordning)</i>			
Gruppe	Gennemsnitsfart	Eks.: Standard tid for 14 km distance	Tidsbonus

<b>A1</b>	32 km/t	26 min 15 sek	<b>0</b>
<b>A2</b>	29 km/t	28 min 58 sek	<b>2min. 43 sek.</b>
<b>B1</b>	28 km/t	30 min 00 sek	<b>3 min. 45 sek.</b>
<b>B2</b>	27 km/t	31 min 07 sek	<b>4 min. 52 sek.</b>
<b>B3</b>	25 km/t	33 min 36 sek	<b>7 min. 21 sek.</b>

**Både tidsbonus efter VTTA skema og rytterens klassifikation vil blive fratrukket rytterens opnåede tid.**

**Eks.:** Over 14 km distance, vil en 55 år kvinde med Klassifikation B1, få tidsbonus på *2 min. 55 sek. (VTTA) + 3 min. 45 sek.*(Klassifikation) **i alt 6 min. 40 sek.** i forhold til en 40 år gammel (eller yngre) mand A1 cykelrytter.

#### **4.: Klassifikation.**

Deltagerne klassificeret efter det holdniveau, som de til daglig kører på. Hvis man har kørt **3 gange eller mere** på et bestemt holdniveau, klassificeres man efter dette niveau.

#### **5: Slipstreaming (ligge i læ):**

At køre i læ af en anden cyklist er ikke tilladt.

Man skal holde en afstand på mindst 7 cykellængder, og man skal køre forskudt i forhold til den foranliggende cyklist.

En overhaling af en langsomkørende cyklist skal ikke tage mere end 15 sekunder ved en afstand på 7 cykellængder.

Rytteren som overhales skal derefter sørge for at overholde reglen med 7 cykellængders afstand til den forankørende rytteren samt så vidt mulig trække til side.

#### **6: Udstyr:**

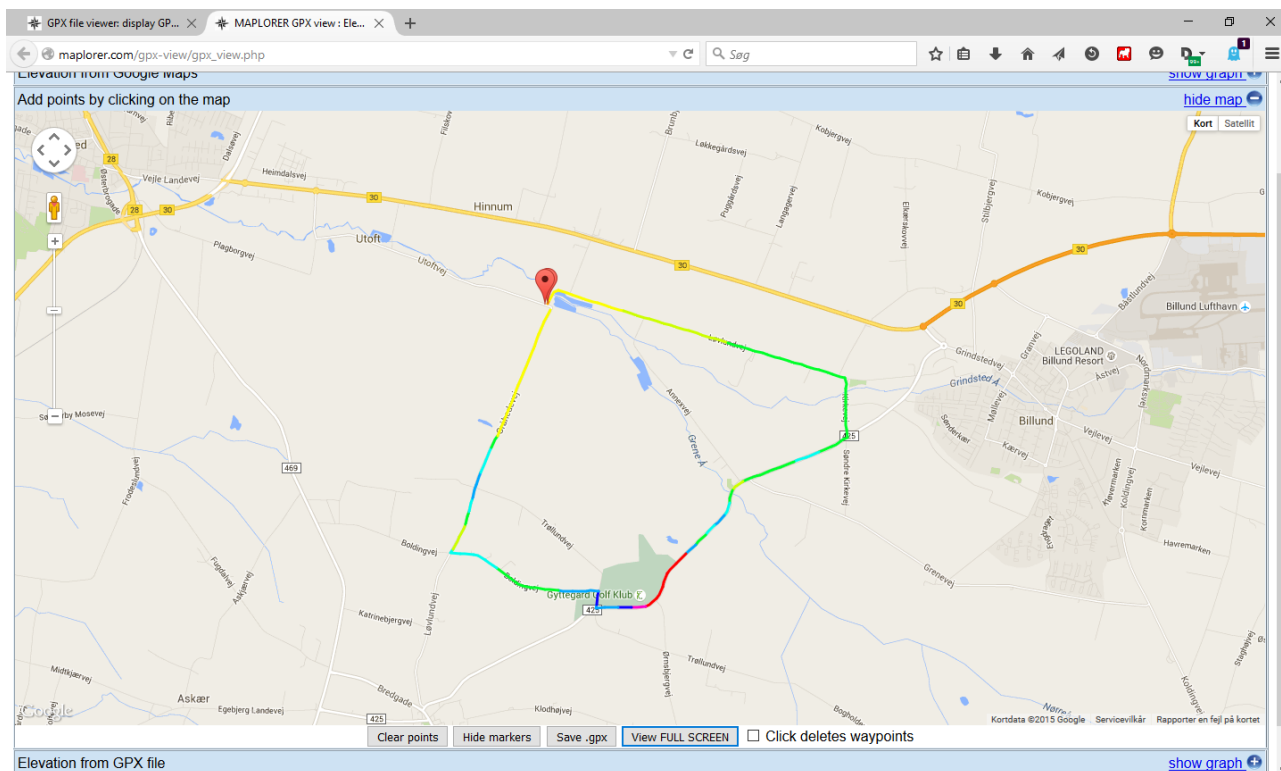
- a. Cykelhjem er **påbudt**
- b. Tristyr er **ikke** tilladt
- c. Pladehjul er **ikke** tilladt
- d. Man skal bære GCM's **klubbøj**
- e. Nummer skal bæres **på ryggen oven på lommerne**

#### **7: Sikkerhed**

- a. Sædvanlige trafikregler **skal overholdes**
- b. Man skal ikke udsætte andre for fare
- c. Hvis man er tilbageholdt af en vagtpost pga trafiksikkerhed, **skal det respekteres**, ellers bliver man **diskvalificeret**.
- d. Husk at det er for sjov og nyd turen

## 8: Ruten

Ruten (parcours) samt distance vil blive lagt på hjemmesiden 2 uger før starten. Tidsbonuser vil blive udregnet efter den aktuelle distance og derefter lagt ud på hjemmesiden. Rutens GPX-fil kan fås ved henvendelse til Martin på [mpcorbey@gmail.com](mailto:mpcorbey@gmail.com). Ruten kan downloades til Garmin computer. Kopi filen til mappen 'GARMIN' in bibliotek 'NewFiles'



Personnel til Start, Mål og Vagtposterne på ruten. Alle bærer klubtrøje/jakke

### **Start:**

Startorganiser (nummber uddeling og startkontrol)  
Starttidskontrolleur (notering af starttid)  
Startcykel support ved startlinje.

Trafikkontrol samt parkeringsansvarlig ved start område.

### **Mål:**

3 timekeepers (notering af riderens sluttid)

i alt: 13 personer.

Vagtposterne/flagposter på ruten:

1. Løvlundvej/kirkevej
2. Kirkevej/Heinsvigvej
3. Heinsvigvej/Trollundvej

4. Trollundvej/Boldingvej
5. Boldingvej/Gråhedevej
6. Gråhedevej svinget ved Løvlund.

## **9: Mesterskabs start**

Ved tilmelding til mesterskab skal man oplyse sin alder, køn og træningshold (Klassifikation).

Registrering og nummer udlevering foregår senest 30 min. før starten.

Mesterskabstidstagning er den endelig tid.

Man starter med 2 min. mellemrum.

Man vil forsøge at starte cykelrytterne efter deres klassifikation, dvs A1 rytterne starter først og derefter til B3 rytterne.

Vagtposternes koordinering af trafiksikkerhed *skal* overholdes.

Der serveres kaffe eller øl og vand til deltagerne og hjælpere.

Der opfordres til at I cykler ud til start, eventuel fra klubhuset, da antal parkering er begrænset.

God fornøjelse!

Martin Corbey  
Race Director