

INVITA[®]
ESBJERG

MOUNTAINBIKE

Varde Cykelklub indbyder til den 14. udgave af Vestjyllands største MTB løb! - Søndag den 23. oktober 2011

RACE BLÅBJERG



Invita Mountainbike Race Blåbjerg har gennem de seneste år udviklet sig eksplosivt og vi forventer i 2011 mere end 600 ryttere, som vil køre med i de mange forskellige klasser og være med til at gøre dagen festlig ved at heppe og hygge, når de ikke lige selv er i "kamp". Vi holder fast vi alle de kendetegn, som vi tror har gjort løbet så populært - den nemme børne/begynder rute, den lange overskuelige motions rute og den tekniske udfordrende sports rute danner grundlaget for vores arrangement. Men også bakkespurten og rævebakke baren er legendariske - for ikke at nævne nedkørslerne "dødemands fald", "borgmesteren" og "hængekøjen", som rytterne altid vil huske som et kærligt minde fra løbet.

Nyheder til 2011 udgaven af løbet vil være:

- Ny elektronisk tidtagning med forvarsling og resultatskærme i målområdet.
- Ny "H50 klasse", hvor de "voksne" mænd kan battle mod hinanden på sport sporet, men over en lidt kortere distance.
- Ungdom U17 flyttes til Sport starten og kører 3 omgange ligesom H50.
- Ny klasse for Junior U19, som kører sammen med Sport - 4 omgange ligesom Sport.
- Både motion og sport ruterne vil blive kortet lidt af, således at køretiden samlet reduceres med ca. 10-15 min i forhold til 2010.
- 3 gange fortræning/rutevisning optil løbet. For "voksen begyndere" er der tilmed tips og fif at hente til disse træninger.

Det sorte spor er "kongen": Det sorte rute i Blåbjerg viste sit værd ved Mountainbike DM 2010. Vi kører ikke hele DM ruten til Invita, men bruger nogle af de nye ting på Rævebjerg, og kører bagom Rævebjerg som afslutning af sektionen - ligesom sidste år.

Motionisten kan gennemkøre de allerfleste sektioner på ruten uden at have problemer, men for de bedste sportsryttere vil ruten opleves som vir-

kelig hård, da kombinationen af det hurtige spor og de mange tekniske singletracks kræver fuld fokus og power hele vejen rundt.

Højt informationsniveau og fortræning:

For mange nye MTB motionister og børn kan løbsdeltagelse være lidt af en overvindelse de første gange, men i **Invita Mountainbike Race Blåbjerg** er vi kendt for at tingene er meget overskuelige og nemt at finde ud af, så er du ny i sporten, så er dette en oplagt mulighed for at komme i gang. Benyt dig af vores unikke fortræninger, hvor klubbens ryttere stiller sig til rådighed med sporvisning på forskellige niveauer og vi har tilmed et decideret begynder hold, hvor bl.a. Steen Kruchoy på en rolig og let forståelig måde giver fif og hjælper alle rundt på de udfordrende sektioner. Gør derfor en indsats for at få nye med - venner, børn, koner og forældre - der er plads til alle, men de skal måske have et hjælpende skub for at komme i gang..

Fede præmier, og mange klasser:

Vores erfaring er at folk sætter stor pris på at vi har en finmasket klasseopdeling, således at man kører mod andre på nogenlunde samme niveau/ alder. Med to nye klasser i 2011 har vi satset endnu mere i den retning. Der er podiepræmier til alle, men det allervigtigste for os er dog at give børne- og ungdomsrytterne en uforglemmelig oplevelse i skoven.

Vores ungdomsstart er en kæmpe fest, så kom tidligt og vær med til at heppe på de unge ryttere, de har også brug for det.

Lodtrækningspræmier:

Der er masse af lodtrækningspræmier til alle. Der er samlet præmier for mere end 50.000 kr. Udover masse mindre præmier, så sætter vi to lækre Mountainbike sættes på højkant: Den første er en K2 ZED 2.0, som er sponsoret af Intersurf/K2. Den udloddes ved lodtrækning blandt

alle i børne- og ungdomsklasserne, så der er ret gode vinderchancer.

Den anden er en Scott Scale 50, som sættes i lodtrækning blandt alle deltagerne i 2. og 3. start - altså Sport, Junior, Ungdom, H50 og Motion Herre & Dame.

Rævebakke baren:

Det ligger os meget på sinde at holde en „cykel-fest“ når vi afvikler løbet, så derfor har vi igen etableret „Rævebakke baren“ ude på rævebjerget. Der er guide til at tage Jer med ud og heppe, og på Rævebjerget kan I være med til at skabe Alpe D'Huez stemning på to af de hårdeste stigninger i løbet. Der serveres gratis småkager og en forfirsning til alle tilskuere, som kommer ud på Rævebjerget og hepper.

Generelt om ruterne:

- Børn & begynder kører på den grønne rute, som er en teknisk let mtb rute på ca. 4,1 km.
- Motion og Motion Damer kører på en forlænget sort rute, som er en kombination af den sorte og nogle sektioner af den hvide.
- Sport, Junior, Ungdom og H50 kører kun på den sorte rute, og den indeholder noget af det mest kuperede og teknisk krævende terræn, der findes i Vestjylland.

Den sorte rute er "skrap" nogle steder, men alligevel oplever vi, at de fleste kan lære at køre hele ruten sikkert igennem ved at deltage i de tre fortræninger, og hvis det alligevel skulle knibe med en op- eller nedkørsel, så trækker du bare igen den - det er der plads til i løbet!

Glæd dig til de stejle op- & nedkørsler af Rævebjerget, hvor der er hundredvis af tilskuere, der hepper dig op. Den seje stigning på „Flisbakken“, samt de lange „Tre bakker“ og selve Blåbjerg toppen er også kendte steder. De svære nedkørsler ved Stormfuldehøjder, Kirstens Fald, eller "Dødemands Fald" er også med.

Området er, pga. den sandede undergrund, aldrig mudret og byder altid på rigtig gode forhold til

mountainbike, så tag gerne en ven med og introducerer ham/hende til MTB sporten i dette løb.

Tidsplan for løbet:

Kl. 8.30: Indskrivning åbner

Kl. 9.30: START for Børn & Begynder

Kl. 10.30: Mål lukkes for 1. Start

Kl. 10.40: Præmieoverrækkelse for 1. Start

Kl. 10.45: Samlet nedkørsel til start

Kl. 11.00: START for Motion Herre & Damer

Kl. 12.50: Mål lukkes for 2. Start

Kl. 13.15: Samlet nedkørsel til start

Kl. 13.30: START for Sport, Junior U19, Ungdom U17 & H50

Kl. 16.15: Præmieoverrækkelse 2. og 3. start, samt lodtrækning.

Klasser, distance og ruter:

Løbet er opdelt i 10 klasser med følgende ruter, starttidspunkter og distancer:

• Start kl. 9.30 - BØRN & BEGYNDER:

Børneklasser: Drengene U11 år, Drengene U13 år & Piger U15 år kører 2 omgange. Drengene U15 år kører 3 omgange.

Alderen fastlægges ud fra fødselsår. Det betyder at U11 er årgang t.o.m. 2001, U13 er årgang 2000+99, U15 er årgang 1998+97.

Der er en deltagerpræmie til ALLE deltagere i ungdomsklasserne.

Begynderklassen er for alle over 14 år, som kun har minimal erfaring med MTB sporten. Der køres 2 omgange på grønt spor. Der er ikke podiepræmiering i denne klasse.

Ruten er det „grønne spor“ med et ekstra loop op gennem målområdet. Hver omgang er 4,1 km/40 hm. Der køres en lille bakkesstart på 200 meter, så distancen er i alt ca. 8.4 km og ca. 85 hm (U15 - 12,5 km/120 hm).



- **Start kl. 11.00 - MOTION Herre & Damer:**
Motion Herre & Dame klasserne er for alle der ønsker at køre på en „rigtig“ MTB rute, som stiller krav til både fysik og teknik, men hvor distance og køretid er tilrettet „motionister“.
Ruten er en kombination af sort og hvid, således at der først køres bakkestart, efterfulgt af 2 omgange på et forlænget sort spor. I alt ca. 21 km og ca. 375 hm. Forventet vindertid omkring 1t15min.

- **Start kl. 13.30 - SPORT, JUNIOR U19, UNGDOM U17 & H50:**
Sportklassen er for de der ønsker en god og tæt konkurrence, og gerne vil kæmpe lidt mere - både på bakkerne og på nedkørslerne. Sport kører fire omgange og vi forventer en vindertid omkring 1t35min.

Juniorklassen er for ryttere under 19 år, så er du født i 1994 eller 1993 kører du junior og kører ligeledes fire omgange.

Ungdomsklassen er for ryttere under 17 år, så er du født i 1996 eller 1995 kører du ungdom og kører tre omgange.

H50 er for ryttere, som i år fylder 50 år. Det er frit om man vil køre denne klasse eller hellere vil køre i motion. Vi håber at alle H50 vælger denne klasse, så der bliver kamp og fest. De kører tre omgange.

Ruten består af bakkestarten på godt 2 km og 4 hhv. 3 omgange på det „sorte spor“. En omgang på „sorte spor“ er ca. 7.8 km og 150 hm. I alt ca. 33 km og ca. 635 hm for fire omgange.

Bakkestarten:

Starten kl. 11 og kl. 13.30 finder sted ved foden af Blåbjerg. Herfra køres en bakkestart op til målområdet, hvorfra det går ind på ruterne. Bakkestarten er ca. 2.0 km lang og stiger 35 hm. Det er en legendarisk start på løbet, og får feltet trukket godt ud, så der er god plads når I rammer singletracket oppe på Blåbjerg. For børne starten er der en afkortet bakkestart.

Starten og startprocedure:

- Når du kommer ned til startområdet, så skal du finde startplads i henhold til den startboks du er tilmeldt i. Er du rigtig godt kørende, så start fremme, men er du ikke så skarp, så lad

være at stille dig op foran, så alle skal forbi dig på første bakke.. Alle klasser og bokse starter på samme startsignal, og specielt for motion kan det give en del kø i starten af ruten, men det er en del af konceptet!.

Startbokse: Der er startbokse i motion klassen, hvor der forventes mellem 300 og 500 deltagere. I skal ved tilmeldingen angive hvilken startboks i ønsker at starte i. Startboks 1 er for de 75 hurtigste sidste år, plus dem der kører med for at vinde klassen. Motion Dame kan alle starte i boks 1. Startboks 2 er for dem, der kører ruten rundt uden uprovokerede stop, men som ikke vil involveres i "hanekampene" om en placering fra eller til. Startboks 3 er for de ryttere, der ønsker tid til at nyde løbet i adstadigt tempo, måske endda tage et par bakker på gå-ben.

- **Nedkørsel til bakkestarten:** Det er vigtigt at alle ryttere samles til start i målområdet senest 15 min. før angivet starttidspunkt, da der **SKAL** køres samlet ned til start. Dette foregår bagved en master, og der tillades ikke sen nedkørsel. Specielt i motion er det vigtigt, at de tre startbokse samles i deres respektive grupper oppe i målområdet inden der køres ned til start. Der køres "bagom" til starten, og der vil ikke blive accepteret nogen ryttere, som kører ned mod kørselsretningen. Vores officials vil stå ved krydsningsstederne, og deres vejledning **SKAL** følges.

- **Forholdsregler ved kø på ruten:** Hvis du oplever kø-kørsel ved op- eller nedkørsler, så er det god stil at tage det roligt og vente til der bliver plads. Det hjælper ingen, hvis du begynder at køre alternative veje, eller løbe forbi dem der venter. Hvis der er nogen, som ikke kan finde ud af det, så bifalder vi "verbal selvjustits" blandt rytterne.

Parkering:

Vi henstiller til at der parkeres betænksomt helt inde i vejsiden på højre side op ad himmelvejen, eller nede på P-pladserne ved foden af Blåbjerg. Vi prøver igen få et lov at bruge marken på østsiden af Blåbjerg.

Ellers parkeres på Hennebyvej mod campingpladsen. Det er MEGET vigtigt at der parkeres således at eventuelle redningskøretøjer kan komme frem, så tænk dig om og følg anvisningerne fra vores venlige p-vagter!

Samaritter:

Dansk Røde Kors vil være tilstede. Du finder dem i målområdet, hvorfra de kan tilkaldes, hvis der er behov for hjælp.

Registrering/Mål:

Indskrivning/registrering og målområde er på toppen af Blåbjerg.

Kørselsvejledning:

Kør mod Henne Strand og følg skilte til Blåbjerg. Søg evt. efter Blåbjerg i googlemaps, som kommer den direkte op. Der vil være opsat henvisningsskilte fra hovedvej 181

Præmieoverrækkelse og lodtrækningspræmier:

Umiddelbart efter rytterne fra hhv. 1. og 2. start er i mål, så vil der blive præmieoverrækkelse.

I ungdomsklassen trækkes kl. 10.40 lod om en K2 ZED 2.0 mountainbike. **Husk** du skal være tilstede på pladsen for at vinde, ellers trækkes en ny vinder. Præmieoverrækkelsen for alle klasser i 2. og 3. start afvikles først når Sport har kørt. Vi forventer at det bliver ca. kl. 16.15.

Her trækkes også lod om hovedpræmien, som er en Scott Scale 50 mountainbike til en værdi af ca. 10.000 kr. **Husk** du skal være tilstede på pladsen for at vinde, ellers trækkes en ny vinder.

Omklædning/toiletter:

Der er ingen bad- og omklædningsmuligheder. Der er toiletter og koldt vand ved P-pladsen på Blåbjerg.

Telt og forplejning:

Vi har opstillet et stort telt i målområdet, hvor du er velkommen til at hygge dig før, under og efter løbet. Vi kender for vores fantastiske kiosk/

cafe, hvor der kan købes et pænt udvalg i mad og drikke til alt for billige priser.

Tilmelding:

Du kan tilmelde dig on-line på www.vardecykelklub.dk. Du skal betale med kreditkort ved tilmeldingen, og du skal køre med en Trumin/Katana3 tidtagningschip. Har du ikke sådan en, så SKAL du købe en for kr. 100,00 ved tilmelding, for du skal enten taste dit chip nummer eller vælge "køb chip" i tilmeldingen.

Startpenge: Børn og begynder kr. 75,00. Alle øvrige kr. 125. Eftertilmelding på dagen + 50 kr. Tidtagingschip kr. 100,00.

Tidtagingschip: Du SKAL have en tidtagingschip, som kun må anvendes af en person til løbet. Altså ikke noget med at låne på tværs af starterne. Du SKAL tage din chip med til check ind for at vi kan checke dit chip nummer. Har du glemt din chip, så må du købe en ny, så husk penge :-).

Fortræning den 2/10 - 9/10 og 16/10:

Fortræningen de sidste tre søndage op til løbet er blevet en institution i sig selv. Vi starter præcis kl. 10.00 fra P-Pladsen på Blåbjerg.

- Udover gruppen af begyndere, som Steen Kruchov er den legendariske instruktør for, så vil vi være sporvisere på både motion og sport ruten. Der er også en vejleder/sporhund til ungdomsrytterne, men hvis du har et barn, som skal have assistance undervejs, så henstiller vi til at du selv deltager i børnrunderne, da vi ikke kan samle op..

Resultatliste: www.vardecykelklub.dk umiddelbart efter løbets afvikling

Hovedsponsor: INVITA Køkkencenter, Esbjerg

Øvrige sponsorer: Jyske Bank, Varde / Vestergades Cykler, Varde / Skilte & reklameværkstedet, Varde / Hjemmebageriet, Varde / Intersurf A/S, Varde



**VARDE CYKELKLUB -
motion & elite**

VESTERGADES CYKLER
Professionel Service, Råd & Vejledning...

INTERSURF

