



# Välkommen till HÖSTGRUSET 2022



Vi tycker att det är så kul att du valt att delta. Här finns all information du behöver för att din upplevelse ska bli så bra och säker som möjligt. Läs den noga och tveka inte att kontakta oss om du har frågor.

Höstgruset är ett cykelevent inte en tävling. Tänk på att cykla klokt, visa hänsyn mot andra cyklister, människor och djur.

Ta bilder, vi har en kul fototävling. Ta med rätt utrustning för väder och gruscykling. Lampor rekommenderas för 160km deltagare.

Vi och våra sponsorer hoppas att du ska få en fantastiskt rolig dag i sadeln.

# CykelCity

S T O C K H O L M

rRebel®



Sigr



## Tider

Incheckningen öppnar 30 minuter före start. Var i tid. Ta med din QR kod eller leg. Du kommer få ett band som visar att du är berättigad till depå, mat i mål och medalj. 80 & 160 km har start & mål vid Brunnbybadet. 30km har start vid Knivsta station.

**160 km: Start kl. 09:00** (målgång c:a 16 vid 23 km/h)  
De första km kommer att ske med guider från TUG, långsam cykling genom samhället. Ingen cyklar före guiderna.

**80 km: Start kl. 11:00** (målgång c:a 15 vid 20 km/h)

De första km kommer att ske med guider från TUG, långsam cykling genom samhället. Ingen cyklar före guiderna.

**30 km: Start kl. 12:00** (målgång c:a 14 vid 15 km/h)

30 km är en **guidad tour**, cyklister från TUG kommer att följa med för att stödja och säkerställa att ingen lämnas bakom. Ta med dig att **dricka** och **äta** längst turen. Rutten är stundvis lite backigt men alla skall kunna cykla den i sin takt. Ta med dig en extra slang bara i fall, vi kommer också att ha utrustning med oss för att fixa punkteringar och andra eventuella mindre mekaniska problem. OBS att start är vid Knivsta station

## Incheckningen

Sker vid startplatsen. Du anmäler dig, visar din QR kod eller leg och får ett åkband. Vi prickar av alla vid start depå och mål av säkerhetsskäl. Bryter du så hör av dig via telefon

# Information & Bilder



Gå med i eventets facebook grupp  
<https://www.facebook.com/groups/hostgruset2022>

Där delar vi information och bilder.

Vi har en eventfotograf, så se till att hamna i fokus.

Det är jättekul om du också tar och delar bilder eller film från turen.  
Det finns många fina platser, flera av dem markerade på rutterna.

Om du tar bilder, dela dem gärna i eventets facebook grupp så deltar du i vår fototävling som har fina priser från våra sponsorer.

## Säkerhet

Om du behöver akut medicinsk hjälp, ring 112 eller använd 112- appen. Om du behöver bryta finns kvastbil som kan hjälpa till. Du kommer behöva ta dig till en väg, dit en bil kan komma samt kunna skicka koordinater var du finns. Vi rekommenderar att du har **112 appen installerad** på din telefon, den kommer ge räddningstjänsten din position automatiskt.

Vi bedömer att, förutom bommar och eventuella fällda träd så är allt cykelbart, för vissa kanske några partier passeras bäst till fots. Observera att rutterna går genom eller förbi många häststall. Visa extra hänsyn! Vid varje möte är det viktigt att **sakta ner ordentligt**, ta verbal kontakt med ryttaren speciellt om du kommer bakifrån. Fråga om det går bra att cykla förbi långsamt eller om du måste gå till fots. Plinga inte, detta brukar bara skrämma hästen!

Noterna finns som Cues och POI på kartorna. Studera gärna dessa i förväg!  
Läs gärna på och skapa er en god bild över ruttan. Se rutt noter också längre ner.

Vägarna är **inte** avstängda, följ alla trafikregler! All cykling sker på egen risk. Håll er på högra sida, speciellt i de blinda kurvor!

Skulle ni behöva att bryta, v.v. meddela oss (kontakt längst ner) så att vi kan säkerställa att ingen försvinner!

## Mat

Mat och Fika är en självklar del av varje cykelevent, detta är inget undantag

I depåerna finns vatten, energi,(bars och sportdryckspulver) mackor, bullar, godis, kaffe och dricka.

I mål får alla hamburgare, dryck, medalj och finkaffe.

# Parkering & kommunikation



Till Knivsta går det bra att ta pendeltåg, cykla eller köra bil.  
Här finns lämpliga parkeringsplatser.  
OBS ingen parkering finns direkt vid startplatsen.

## On Bike

Alla är säkert vana grus cyklister men vi dristar oss ändå att erbjuda en liten lista över saker som är bra att ha med.

<https://inzain.bike/kit-att-ha-med-pa-turen/>

## Depå

När du kommer till depå så

- Se till att bli avprickad.
- Visa ditt åkband.
- Fyll på vatten, sportdryck, ta en bar eller två.
- Ät lite godis, gör en macka
- Mumsa på en bulle, drick en cola
- Njut av livet

# Kontakter



Inför Loppet kan du ställa frågor i vår Facebook Grupp

<https://www.facebook.com/groups/hostgruset2022>

Facebooken gruppen via QR Kod



Eller via mail till [gravelbikesverige@gmail.com](mailto:gravelbikesverige@gmail.com)

Under loppet når du oss på telefon.

Gerry 070 789 10 81

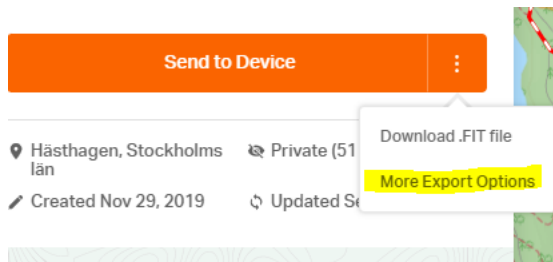
Mats 070 720 40 00

# Rutter

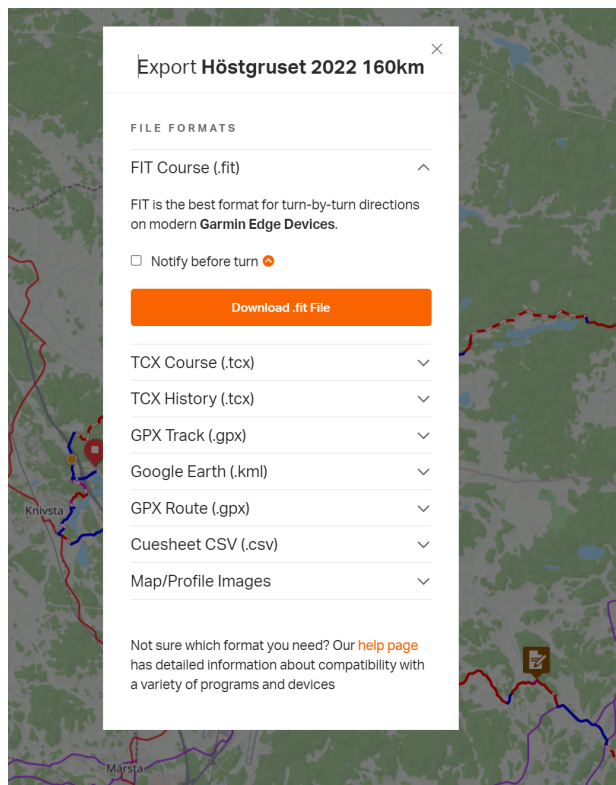


30Km: <https://ridewithgps.com/routes/40410528>  
80Km: <https://ridewithgps.com/routes/38485655>  
160Km: <https://ridewithgps.com/routes/38536950>

På de längre rutter **80 km** och **160 km** sker navigeringen på egen hand med hjälp av en cykeldator eller smartphone. EN GPX fil finns att ladda ner ifrån de länkarna ovan. Välj "*more export options*" Enklast är att göra det via dator. Du behöver INTE ha konto på rwgps för att kunna ladda ner.



Och sen det formatet som du är mest lämplig för din cykeldator. T.ex för Garmin är FIT bästa formatet





# Ruttnoter

*Vi har rekat rutterna, men var ändå beredd på överraskningar. När man cyklar gravel kan allt hända och gör det. Så använd huvudet, improvisera om det behövs och framför allt. Var vänlig och trevlig mot djur och människor, det tjänar vi alla på .*

*Det finns ett antal bommar på båda rutterna. Varna gärna genom att ropa BOM! när du ser en.*

## 80Km

39.6km Depå på Kalle Blanks Väg

65.6km en kort bit på Upplands leden.OBS orange markering Kan vara svår att se

## 160Km

13.7 km kedja som kan vara svår att se där asfalt övergår till grus.

16.5km taggtrådsgrind bevakad av TUG

71.7km Sandigt och en stenmur

86.7km Depå där banvallen korsarEkebyholmsvägen

91km gårdspassage visa hänsyn

101.8km vägen av en kort bit

150.9km Kort bit på Upplandsleden.OBS orange markering Kan vara svår att se