



# Välkommen till HÖSTGRUSET 2023

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 start och mål har CykelCity en mässa. Många leverantörer som Shimano (med nya 12sp GRX), Cannondale, ENVE, OPEN m.fl är på plats. Passa på att kolla in ny utrustning och testa de nya gravelcyklarna.

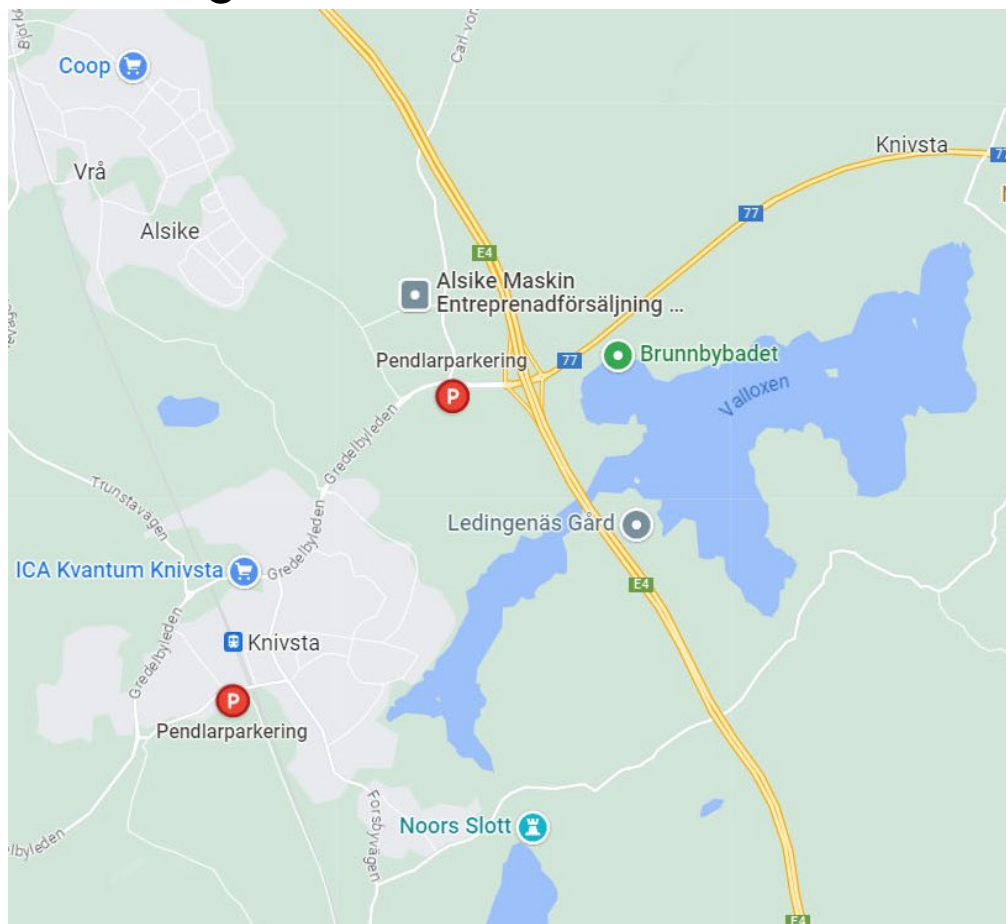
Vi och våra sponsorer hoppas att du ska få en fantastiskt rolig dag i sadeln.

# CykelCity

S T O C K H O L M



## Parkering



Det finns ingen parkering vid start/mål. Den platsen är reserverad för mässan. Parkera på någon av de två Pendlarparkeringarna som är utmärkta på kartan. Det går också bra att åka pendeltåg till Knivsta, eller såklart cykla dit.

## Tider

Incheckningen öppnar 30 minuter före start. Var i tid. Ta med leg. Du kommer få ett band som visar att du är berättigad till cykling, depå, mat i mål och medalj.

160 km: Start kl. 09:00 (målgång c:a 17 vid 23 km/h)

120 km: Start kl. 10:00 (målgång c:a 16 vid 23 km/h)

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

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

# Plats

Brunnbybadet Knivsta

<https://shorturl.at/amFS4>

# Incheckningen

Sker vid startplatsen. Du anmäler dig och får ett åkband. Vi prickar av alla vid start och mål av säkerhetsskäl. Bryter du så hör av dig via telefon

# Reptid

Eventet avslutas kl 19, är du inte i mål tills dess ber vi dig höra av dig till ledningsgruppen. Grill och annan service i mål är då borta.

# Fototävling

De tre bästa bilderna får ett WTB däckpar av [LBS](#) och ett pris av [Cykelcity](#). Dela dina bilder i [facebookgruppen](#) för att delta.

# ICE eller assistans

Nödnumret finns tryckt på åkbandet. Om du behöver akut medicinsk vård ring **112**. Under loppet når du oss på telefon.

Gerry (ICE) 070 789 10 81

Mats 070 720 40 00

Risto 070 666 90 44

# GoodieBag

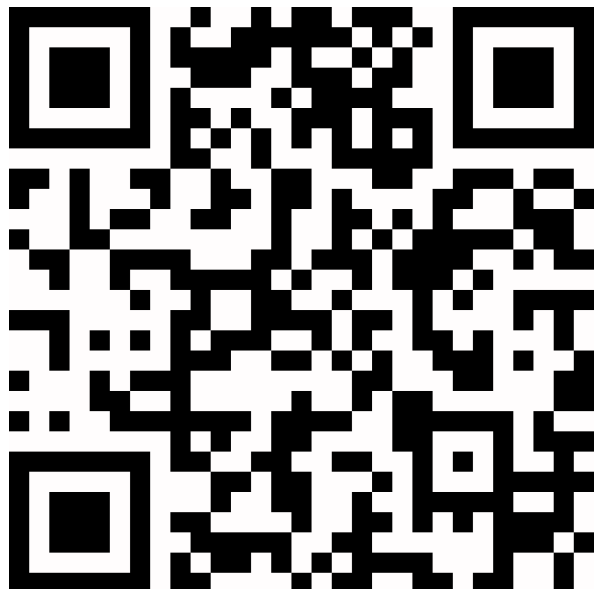
I mål får du några överraskningar från våra sponsorer

# Information & Bilder



Gå med i eventets facebook grupp

<https://www.facebook.com/groups/hostgruset2023>



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.

# 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 att ge räddningstjänsten din position automatiskt. Behöver du hjälp så finns ICE nummer att ringa tryckt på ditt åkband

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 en god bild över rutten. Se rutt noter också längre ner.

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

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 ,godis,cornichons, kaffe och dricka.

I mål får alla hamburgare, dryck, medalj och finkaffe. Vi klipper åkbandet, checkar av dig mot listan och så får du några överraskningar.



## 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/>

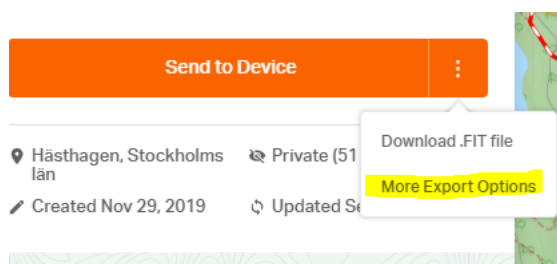
## Depå

När du kommer till depå så

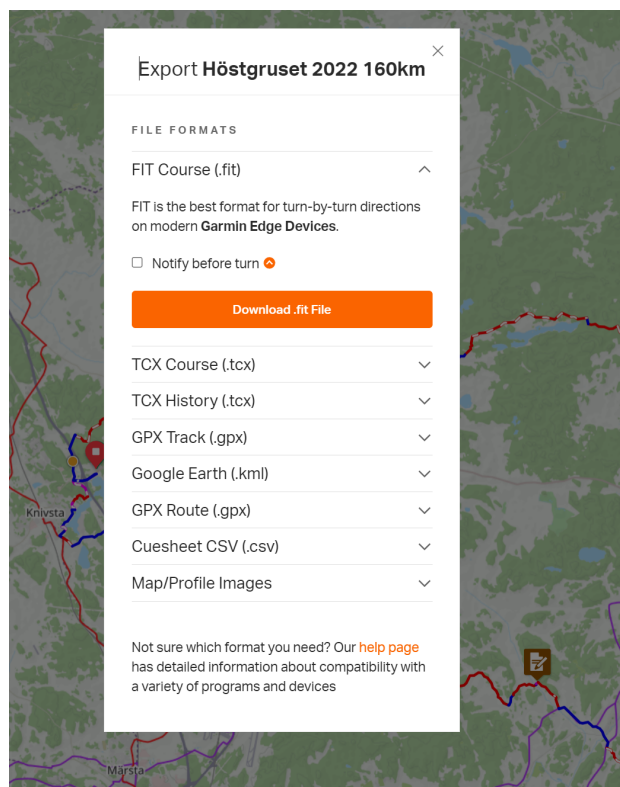
- Visa ditt åkband.
- Fyll på vatten, sportdryck, ta en bar eller två.
- Ät lite godis, gör en macka
- Drick en cola
- Njut av livet

50 km : <https://ridewithgps.com/routes/43929754>  
80 km : <https://ridewithgps.com/routes/43930646>  
120 km: <https://ridewithgps.com/routes/43931144>  
160 km: <https://ridewithgps.com/routes/43931122>

All navigering på egen hand med hjälp av en cykeldator eller smartphone.  
Rutterna når du via länkarna ovan.



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 .*

Starten går österut. Efter en kilometer kommer man ut på en stor väg, cykla försiktigt och i ett led, den korta biten.

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

För varje rutt finns dess depå utmärkt med ett A och en cue finns på rутten.

Studera gärna den rutt du ska cykla och planera din färd.