

# HOLDLØB FOR NORDJYSKE MOTIONSCYKELKLUBBER

## REGLER 2013

Hvert hold består af 5 eller 6 personer, der alle skal være medlemmer af samme motionscykelklub.

Distancen er 73 km (2 omgange à 36,5 km). Der køres i én klasse, idet der gives tidsgodtgørelse efter alder og køn (se nedenfor).

Deltagelse sker på almindelig racercykel.

Tristyr, bøjler og pladehjul er ikke tilladt.

Rygnummeret må ikke foldes og skal være synligt under hele løbet.

Alle deltagere skal senest kl. 8:45 på løbsdagen med deres underskrift på holdtilmeldingen have bekræftet, at de er bekendt med reglerne.

Det er ikke tilladt at modtage nogen form for hjælp fra andre end de holdkammerater, som endnu er med i løbet.

Der må ikke benyttes ledsagebiler eller hjælpere på ruten.

Hvis et hold indhentes, skal samtlige på holdet lade sig falde mindst 50 m tilbage. Deltagere, der pga. defekt, træthed eller andet falder fra deres hold, skal enten køre holdet op ved at følge ruten uden at ligge på hjul af andre hold, eller køre direkte mod målområdet og melde fra.

Der skal mindst fem personer samlet i mål, og femtemandens tid er holdets tid. For at en deltagers tidsgodtgørelse skal tælle med, skal vedkommende i mål sammen med holdet.

Når holdet er kommet i mål afrapporteres idet man til den pågældende official oplyser om evt. udgåede deltagere og sluttid (incl. evt. stop).

Færdselslovens bestemmelser skal overholdes.

## TIDSBONUS

Der gives tidsbonus for alder til deltagere, der er mindst 40 eller højst 17 år, efter flg. regler:

40-44 år: 1 minut

45-49 år: 2 minutter

50-54 år: 3 minutter

55-59 år: 4 minutter

60-64 år: 5 minutter, osv.

17 år: 1 min., 16 år: 2 min., 15 år: 3 min., 14 år: 4 min., 13 år: 5 min., osv.

Alle kvinder får 4 min. ekstra.

Det er fødselsåret, der afgør "cykelalderen" – fødselsdatoen har ingen betydning.

Deltagelse i holdløbet sker via invitation til motionscykelklubber i Region Nordjylland. Andre hold, f.eks. klubber uden for området, kan evt. inviteres til at deltage uden for konkurrence.

Personer, der efter 1. januar 2012 har haft licens som cykelrytter (incl. mtb og bane), har deltaget i licensløb med motionslicens/endagslicens eller som triathlet/duathlet har deltaget i et DM i eliteklassen, kan ikke deltage.

Personer, der er medlem i flere motionscykelklubber, skal køre for den klub, som de har størst tilknytning til.

Overtrædelse af reglerne og upassende opførsel over for officials eller andre deltagere kan sanktioneres med advarsler, idømmelse af tidsstraf, diskvalifikation eller fremtidig udelukkelse af personer/klubber.