

MTB100 “Kärcher” maratona distancei.

Laipni lūgti MTB100 Apē!

1. Reģistrējoties sacensībām, dalībnieki saņems MTB100 maisiņu, kurā atradīsiet:

- starta numura uzlīme,
- starta numura plāksne ar uzlīmi (ja dalībnieks maratona distancē šogad piedalās pirmo reizi),
- plastmasas savilcēji numura piestiprināšanai,
- MTB100 uzlīme,
- MTB100 distances karte A3 formātā,
- MTB100 2025.gada dizaina velo pudele,
- MTB100 2025.gada T-krekls,
- dāvanas no sacensību atbalstītājiem,
- ja dalībniekiem ir nepieciešami maisiņi telefonam vai mantām, kas jānogādā uz kādu no servisa punktiem, tos var saņemt reģistrācijas centrā.

2. MTB100 Ape 2025 grafiks:

Piektdien, 12.septembrī

·18:00 - 22:00 - reģistrācija.

Sestdien, 13.septembrī

·7:00 - 8:30 - reģistrācija;

·no 7:00 strādās kafējnīca. MTB100 dalībniekiem būs iespēja bez maksas paēst auzu pārslu putru, ko nodrošina sacensību organizatori sadarbībā ar “Dobeles dzirnavnieks”;

·8:30 - komandu pārstāvju sanāksme MTB100 distancei;

·9:00 - starts (starta koridors jāieņem atbilstoši piešķirtajam numuram);

·ap 13:05 - plānotais MTB100 distances līderu finišs;

·ap 16:00 - apbalvošana;

·no 17:00 - sezonas noslēguma pasākums.

3. MTB100 distance ir izveidota vienā aplī, tās garums ir 100 – 102 km ar aptuvenu 1400 augstuma metru kāpumu. Distance ir marķēta ar baltas/zilas krāsas lentām, sarkanām bultām vai krustiem un informatīvām zīmēm.

Uzmanību! Transporta kustība distancē nav slēgta! Visiem dalībniekiem jāievēro ceļu satiksmes noteikumi! Uz koplietošanas ceļiem jāpārvietojas pa labo pusi! Dalībniekiem ir jābūt īpaši uzmanīgiem šķērsojot autoceļus!

Dalībnieku ievēribai! MTB100 km distances kontrollaiks ir 10 stundas (vidējais ātrums 10km/h). Tas nozīmē, ka finišs būs atvērts līdz pēdējam dalībniekam neatkarīgi no tā, cikos viņš finišēs, bet servisa punktu (SP)

un tiesnešu nodrošinājums uz ceļiem netiek garantēts pēc kontrollaika limita beigšanās attiecīgajā distances posmā. Piemēram, ja servisa punkts ir izvietots distances 60. kilometrā, tad šo punktu plānots slēgt

6 stundas no starta brīža, tātad ap plkst. 15:00. Servisa punktus vai tiesnešu posteņus slēgs ātrāk, ja maratona noslēdzošais dalībnieks jau būs šķērsojis šo km atzīmi.

Dalībniekiem ir ieteicams ņemt līdzi uzlādētu mobilo tālruni, enerģijas želejas vai batoniņus, vismaz 2 velo pudeles. Tiem, kuri nekad nav veikuši MTB100 distanci, velo aprikojumā iesakām paņemt līdzi arī

priekšējās gaismas lukturi gadījumam, ja distances pēdējie kilometri ir jāveic krēslā vai tumsā.

4. MTB100 distancē būs izveidoti 5 servisa punkti (SP). Plānots, ka servisa punktos būs pieejams: ūdens, enerģijas dzēriens, banāni, rozīnes, gurķi, sāls, rupjmaize, saldumi.

Katrā no servisa punktiem papildus būs arī speciālie piedāvājumi no atbalstītājiem:

· Mangali servisa punktā – dažādi dzērieni;

· Ādaži servisa punktā – gaļas produkti;

· Baltais servisa punktā – biezpiena sierīni un jogurti;

· Kārumu fabrika servisa punktā – cepumi, batoniņi;

· Pepsi servisa punktā – enerģijas dzēriens.

Servisa punktos būs pieejams velo pumpis, atslēgu komplekts un kameras. Ja gadījumā ir nepieciešams izmantot jaunu kameru, tad pēc sacensībām par to ir jāsamaksā velo piederumu veikalā,

kas atrodas sacensību centrā. Apvienotajā servisa punktā SP1/SP3 un servisa punktā SP2 būs pieejama medicīnas darbinieka palīdzība.

Distancē kategoriski aizliegts izmests jebkāds sporta uztura iepakojums vai kādus citus atkritumus! To drīkst darīt tikai tam paredzētajās vietās.

MTB100 km distancē atkritumu izmešanai būs paredzētas un atzīmētas 8-10 (!) zonas (sekojiet informācijai trasē!).

Servisa punktu (SP) plānotie slēgšanas laiki:

· SP1 – ap plkst. 11:30

· SP2 – ap plkst. 14:00

· SP3 – ap plkst. 16:00

· SP4 – ap plkst. 17:00

· SP5 – ap plkst. 18:00

5. Mantu nosūtīšana uz servisa punktiem. Organizatori nodrošinās jūsu mantu aizvešanu un atvešanu uz apvienoto servisa punktu SP1/SP3 un servisa punktu SP2.

Tādā gadījumā jums sacensību centrā (norādītā vietā) līdz plkst. 9:00 jāatstāj maisiņš ar lietām, ko jūs gribat izmantot kādā no minētajiem servisa punktiem. Uz maisiņa vēlams uzrakstīt savu starta numuru.

Jāņem vērā, ka maisiņus atpakaļ uz sacensību centru (tajā pašā norādītajā vietā) atvedīs tikai pēc kontrollaika beigām attiecīgajos servisa punktos.

6.Pēc finiša visiem dalībniekiem tiek nodrošināta ēdināšana. Tie dalībnieki, kuri MTB100 distanci veiks jau 5.reizi, finišā saņems speciālu suvenīru “MTB100 5x finisher”.

Sacensību centrā būs izvietota velo mazgātava.

Būs iespēja izmantot pirti.

MTB100 komanda jums visiem vēl izturību un veiksmi!

ADDITIONAL INFORMATION FOR MTB100 “Kärcher” marathon distance.

Welcome to MTB100 in Ape!

1. Upon registering for the race, participants will receive an **MTB100 bag** containing:

- a start number sticker,
- a start number plate with a sticker (if the participant is taking part in the marathon distance for the first time this year),
- plastic fasteners for attaching the number,
- MTB100 sticker,
- MTB100 distance map in A3 format,
- MTB100 2025 design water bottle,
- MTB100 2025 T-shirt,
- gifts from race sponsors,
- if participants need bags for their phones or belongings to be delivered to one of the service points, they can be obtained at the registration center.

2. **MTB100 Ape 2025 schedule:**

Friday, September 12th

• 6:00 p.m. - 10:00 p.m. - registration.

Saturday, September 13th

• 7:00 a.m. - 8:30 a.m. – registration;

• The café will be open from 7:00. MTB100 participants will have the opportunity to eat oatmeal porridge free of charge, provided by the race organizers in cooperation with "Dobeles dzirnavnieks";

• 8:30 a.m. – team representatives meeting for the MTB100 distance;

• 9:00 a.m. – start (start corridor must be occupied according to the assigned number);

• around 1:05 p.m. – planned finish of the MTB100 distance leaders;

• around 4:00 p.m. – award ceremony;

• from 5:00p.m. – end-of-season party.

3. **The MTB100 distance** is a single loop, 100–102 km long with an approximate elevation gain of 1400 meters. The distance is marked with white/blue ribbons, red arrows or crosses, and informational signs.

Attention! Traffic is not closed on the distance! All participants must obey traffic rules! On shared roads, you must keep to the right!

Participants must be especially careful when crossing roads!

Attention participants! The control time for the MTB100 km distance is 10 hours (average speed 10 km/h). This means that the finish line will remain open until the last participant finishes, regardless of what time they finish, but service points (SP) and distance marshals will not be guaranteed on the roads after the time limit for the respective stage of the distance has expired. For example, if a service point is located at the 60th kilometer of the distance, then this point is planned to be closed 6 hours after the start, i.e. at around 3:00 p.m. Service points or distance marshals posts will be closed earlier if the last participant in the marathon has already passed this kilometer mark.

Participants are advised to bring a charged mobile phone, energy gels or bars, and at least 2 water bottles. For those who have never participated in the MTB100 distance, we recommend bringing a front light with your cycling equipment in case the last kilometers of the distance are finished in the evening or in the dark.

4. There will be **5 service points (SP)** along the MTB100 distance. The following items will be available at the service points: water, energy drinks, bananas, raisins, cucumbers, salt, rye bread, and sweets.

Each service point will also offer special offers from sponsors:

- “Mangali”service point – various drinks;
- “Ādaži” service point – meat products;
- “Baltais” service point – cottage cheese and yogurt;
- “Kārumu fabrika” service point – cookies, bars;
- “Pepsi” service point – energy drinks.

Bicycle pumps, lock sets, and inner tubes will be available at the service points. If you need to use a new inner tube, you will have to pay for it after the race at the bicycle accessory shop located at the race center. Medical assistance will be available at the combined service point **SP1/SP3** and service point **SP2**.

It is strictly forbidden to throw away any sports nutrition packaging or other waste on the course! This may only be done in designated areas. There will be 8-10 (!) designated and marked areas for disposing of waste on the MTB100 km course (follow the information on the track!).

Planned closing times for service points (SP):

• SP1 – around 11:30 a.m.

• SP2 – around 2:00 p.m.

• SP3 – around 4:00 p.m.

• SP4 – around 5:00 p.m.

• SP5 – around 6:00 p.m.

5.**Sending belongings to service points.** The organizers will ensure the transport of your belongings to and from the combined service point **SP1/SP3** and service point **SP2**. In this case, you must leave a bag with the items you want to use at one of the aforementioned service points at the competition center (at the designated location) by 9:00 a.m. It is advisable to write your start number on the bag. Please note that bags will only be returned to the competition center (at the same designated location) after the control time has ended at the respective service points.

6.After **the finish**, all participants will be provided with food. Participants who are completing the MTB100 distance for the fifth time will receive a special "MTB100 5x finisher" souvenir at the finish line. A bicycle wash will be available at the race center. There will also be an opportunity to use the sauna.

The MTB100 team wishes you all endurance and success!