

technical guide

19. ForLife Mountainbike-Cup

Am 28. + 29.03.2020

on March 28th + 29th 2020

in Solingen/Germany

Organisation / organisation

Velo Solingen e.V.

Untengönrather Str. 54

42655 Solingen

www.velosolingen.de

Ansprechpartner / contact

Ralf Müller

Telefon: +49 151 25278777

E-Mail: race-office@velosolingen.de

Art der Veranstaltung / type of event

Die Veranstaltung ist sowohl offen für Sportlerinnen und Sportler der Klassen Damen Elite (incl. Damen U23), Herren Elite (incl. Herren U23), Juniorinnen und Junioren. Die Veranstaltung ist im UCI Kalender aufgenommen.

The race is open for riders of Women Elite (incl. women U23), Men Elite (incl. Men U23), Women Juniors and Men Juniors. The event is registered on the international UCI calendar

Die Veranstaltung ist als C2-Rennen mit den Rennklassen Männer Elite, Damen Elite, Junioren und Juniorinnen registriert. Männer U23 werden in der Klasse Männer Elite gewertet.

The race is registered as C2-event with the race classements: Men Elite, Women Elite, Men Juniors, Women Juniors. Men U23 will start in the class Men Elite.

Lizenzierte Fahrer / licensed riders

Herren Elite / *Men Elite*

19 Jahre und älter / *19 years and older*

Damen Elite / *Women Elite*

19 Jahre und älter / *19 years and older*

Junioren / *Men Juniors*

17 – 18 Jahre / *17 – 18 years*

Juniorinnen / *Women Juniors*

17 – 18 Jahre / *17 – 18 years*

technical guide

Wertungen; Punkte / *ranking; points scale*

Elite m/w

Platz/ <i>ranking</i>	Punkte/ <i>points</i>
1	30
2	20
3	15
4	12
5	10
6	8
7	6
8	4
9	2
10	1

juniors m/w

Platz/ <i>ranking</i>	Punkte/ <i>points</i>
1	20
2	18
3	16
4	14
5	12
6	10
7	8
8	6
9	4
10	2

technical guide

Preisgelder / prize money

Die folgenden Preisgelder werden ausgezahlt: *The following prize money will be distributed:*

C2			
Elite Herren/ <i>Men Elite</i>	Elite Damen/ <i>Women Elite</i>	Juniorinnen/ <i>Women Juniors</i>	Junioren/ <i>Men Juniors</i>
1. Platz/ <i>place</i> 250 €	1. Platz/ <i>place</i> 250 €	1. Platz/ <i>place</i> 80 €	1. Platz/ <i>place</i> 80 €
2. Platz/ <i>place</i> 200 €	2. Platz/ <i>place</i> 200 €	2. Platz/ <i>place</i> 65 €	2. Platz/ <i>place</i> 65 €
3. Platz/ <i>place</i> 150 €	3. Platz/ <i>place</i> 150 €	3. Platz/ <i>place</i> 50 €	3. Platz/ <i>place</i> 50 €
4. Platz/ <i>place</i> 125 €	4. Platz/ <i>place</i> 125 €	4. Platz/ <i>place</i> 30 €	4. Platz/ <i>place</i> 30 €
5. Platz/ <i>place</i> 100 €	5. Platz/ <i>place</i> 100 €	5. Platz/ <i>place</i> 25 €	5. Platz/ <i>place</i> 25 €
6. Platz/ <i>place</i> 90 €	6. Platz/ <i>place</i> 90 €		
7. Platz/ <i>place</i> 80 €	7. Platz/ <i>place</i> 80 €		
8. Platz/ <i>place</i> 70 €	8. Platz/ <i>place</i> 70 €		
9. Platz/ <i>place</i> 60 €	9. Platz/ <i>place</i> 60 €		
10. Platz/ <i>place</i> 50 €	10. Platz/ <i>place</i> 50 €		
1.175 €	1.175 €	250 €	250 €

Insgesamt wird ein Betrag in Höhe von 2850 € an Preisgeld ausgezahlt.
A grand total of 2850 € will be distributed as prize money at the event.

technical guide

Startzeiten/ start time

Samstag, 28.03.2020/ *Saturday, March 28th 2020*

XCO-NRW-Cup und XLC-MTB-3-Nations-Cup

Startzeit/ start time	Klasse/ category	Renndauer/ race time	Rundenlänge/ lap length
13:00 Uhr/ <i>13.00 pm</i>	Frauen Elite/ <i>Women Elite</i>	ca. 90 min.	4,42 km
13:02 Uhr/ <i>13.02 pm</i>	Juniorinnen/ <i>Women Juniors</i>	60-75 min.	4,42 km

Startzeiten/ start time

Sonntag, 29.03.2020/ *Sunday, March 29th 2020*

XCO-NRW-Cup und XLC-MTB-3-Nations-Cup

Startzeit/ start time	Klasse/ category	Renndauer/ race time	Rundenlänge/ lap length
09:30 Uhr/ <i>09.30 am</i>	Juniores/ <i>Men Juniors</i>	60-75 min.	4,42 km
11:30 Uhr/ <i>11.30 am</i>	Herren Elite/ <i>Men Elite</i>	ca. 100 min.	4,42 km

Die 80% Regelung soll nicht zur Anwendung kommen

The 80% regulation should not be applied

Meldungen, Nachmeldungen / Registration

Die Onlinemeldungen für die Einzelrennen kann nur noch per SEPA Lastschrift bis zum 24. März 2020/ 23:59 Uhr unter: <https://time-and-voice.com/mtb/solingen-2020/anmeldung> durchgeführt werden. In den endgültigen Meldelisten werden nur Sportler aufgeführt, die am Lastschriftverfahren teilnehmen. Alle Teilnehmer, die dies versäumen, müssen am Veranstaltungstag nachmelden und die entsprechenden Nachmeldegebühren bezahlen! Nachmeldungen sind bis 60 Minuten vor dem Start der einzelnen Rennen im Rennbüro möglich.

Registration for the race will be accomplished via bank transfer <https://time-and-voice.com/mtb/solingen-2020/anmeldung>. Deadline is March, 24th 2020 at 11:59 pm, and when the fee is on MTB-NRW-Cup Account. All participants only get listed, if they paid their fee. The post-registration is possible until 60 minutes prior race start, and will include an additional fee.

technical guide

Trainingszeiten/ *training times*

Für Cross-Country Lizenzfahrer findet am 28.03.2019 von 09:00 – 10:30 Uhr ein offizielles Training auf der kompletten Strecke statt. Training nur mit der am Rad befestigten Startnummer. Im Start-/Zielbereich gilt ein **striktes Durchfahrtsverbot** für alle Sportler, die nicht im laufenden Wettkampf sind.

*For Cross-Country licence riders an official training will take place on the March 30th, 09:00 – 10:30, on the complete course. Training only with the starting number on the bike. Drive through the Start-/finish area **is not permitted for all people** not in the running race.*

Nummerausgabe und Rennbüro/ *Race headquarters*

Die Ausgabe der Startnummern für die Lizenzfahrer erfolgt am 27.03.2020 (Fr.) von 18:00 – 21:00 Uhr bzw. am 28.03.2020 (Sa.) von 08:00 – 18:00 Uhr und am 29.03.2020 (So.) von 08:00 – 15:00 Uhr und bis jeweils eine Stunde vor dem Start des betreffenden Rennens.

The distribution of the race numbers for the licence riders will take place on March 27th, 18:00 – 21:00 and March 28th, 08:00 – 18:00 and March 29th 08:00 – 15:00 until one hour before the start of the current race.

technical guide

Siegerehrungen/ Awards Ceremony

Die Siegerehrungen finden nach Rennende statt; in der Regel nach Start des folgenden Rennblocks. Das Nichterscheinen nach dem dritten Aufruf durch den Sprecher führt zum Ausschluss des Preisgeldes.

Die Siegerehrung findet gegenüber im Zielbereich statt.

The award ceremonies take place after the end of the race; usually after the start of the following racing block. Nonappearance after the third call (by the official announcer) will end in the exclusion of the prize money. The award ceremony will take place in the finish area.

Ergebnisse/ Results

Die Zeitnahme erfolgt durch ein Transpondersystem. Die Ergebnisse der einzelnen Rennen und der jeweils aktuelle Stand in der Gesamtwertung sind im Internet einzusehen unter <http://www.time-and-voice.com/mtb>.

Timekeeping will be conduct with transponder systems. Results of the races and the updated overall rankings will be shown on:

<http://www.time-and-voice.com/mtb>.

Strafen/ Penalties

Das UCI Strafen Reglement wird angewendet.

The UCI penalty scale is he only one applicable.

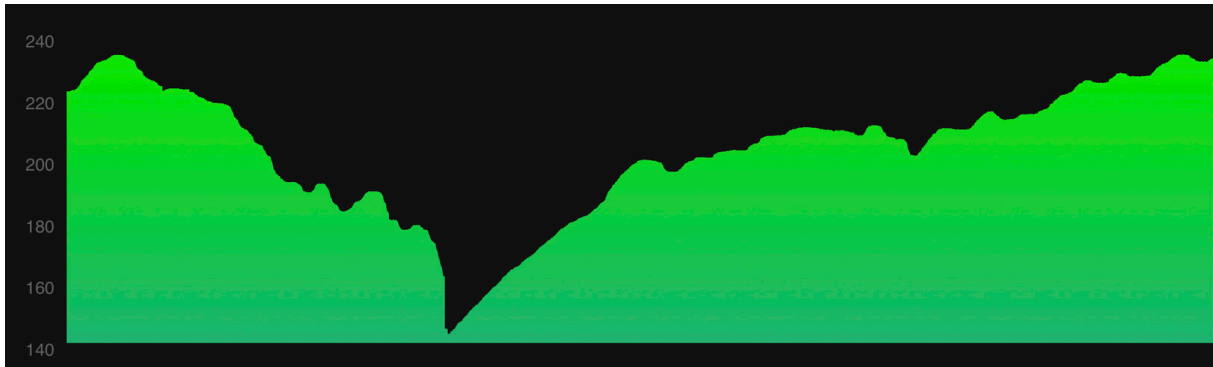
Dopingkontrolle/ dopingcontrol

Gemäß den Vorschriften der UCI können bei dem Rennen Dopingkontrollen durchgeführt werden.

According to the UCI regulations the Anti Doping control could take place.

technical guide

Streckenprofil/ *profile of the course (145 hm)*



Streckenplan/ *map of the course (4425m)* Track length measured with a calibrated measuring wheel



technical guide

Allgemeine Informationen/ *informations*

Kommissäre/ *commissaires*

President of the commissaires panel:	Bjørn Birkeland , Norway
Member assistant:	BDR
Member finishing judge:	BDR
Member:	BDR
Member:	BDR
Member: Anti-Doping Inspector	noch nicht bekannt/ <i>not yet known</i>

Teamleitertreffen/ *teamleader-meeting*

Samstag, 28. März 2020, 11:30 Uhr Treffpunkt Festhalle oder ein dort bekannt
gegebener Ort/ *March 28th, 11:30 am, meeting point Festhalle or a place
announced there*

Parken/ *parking*

Für alle Besucher sind ausreichend Parkmöglichkeiten am Veranstaltungsort
ausgeschildert. Teams bekommen einen Standplatz und eine Durchfahrts-
genehmigung auf das Expo-Areal für einen Unkostenbeitrag von 10€.

Auf dem Expo-Areal ist Camping nicht erlaubt!

Für Camping ist ein Areal ohne Ver-/Entsorgung ohne Strom vorgesehen.

Hierfür erheben wir einen Betrag von 10€.

Anmeldung für Team-Areal und Camping an: race-office@velosolingen.de

*For all visitors enough park possibilities are available at the race venue. Teams
will get a place for the team tent and an approval to drive near the team area
(costs would be 10 €).*

Camping is not allowed on the Expo site!

An area without electricity is provided for camping.

(costs would be 10 €).

Registration for team area and camping at: race-office@velosolingen.de

technical guide

Hospital/hospital

Folgende Krankenhäuser in der näheren Umgebung sind erreichbar.

Following hospitals are available near

Städtisches Klinikum Solingen gemeinnützige GmbH
Gotenstr. 1
42653 Solingen
NRW / Deutschland
Tel.: 0212/547-0

Die ärztliche Versorgung vor Ort erfolgt durch das Deutsche Rote Kreuz und durch örtliche Ärzte.

The medical care takes place from DRK and local doctors.