

Grenna Gravel
a cycling adventure for all senses



Grenna Gravel
a cycling adventure for all senses

Mycket roligt att du anmält dig till premiären av Grenna Gravel nu på lördag!

Vi kommer på följande sidor dra igenom matnyttig info och vill att ni läser igenom all info för en större upplevelse och bättre säkerhet.

Vi ser fram emot att få visa er den fantastiska naturen i Grevlandlandskapet, i Bauerskogarna och Äppledalen och dela med oss av dem goda smakerna!

Väl mött till en härlig dag tillsammans för alla sinnen!



Start, fikor och Afterbike...

Välkomna till första upplagan av äventyret Grenna Gravel.

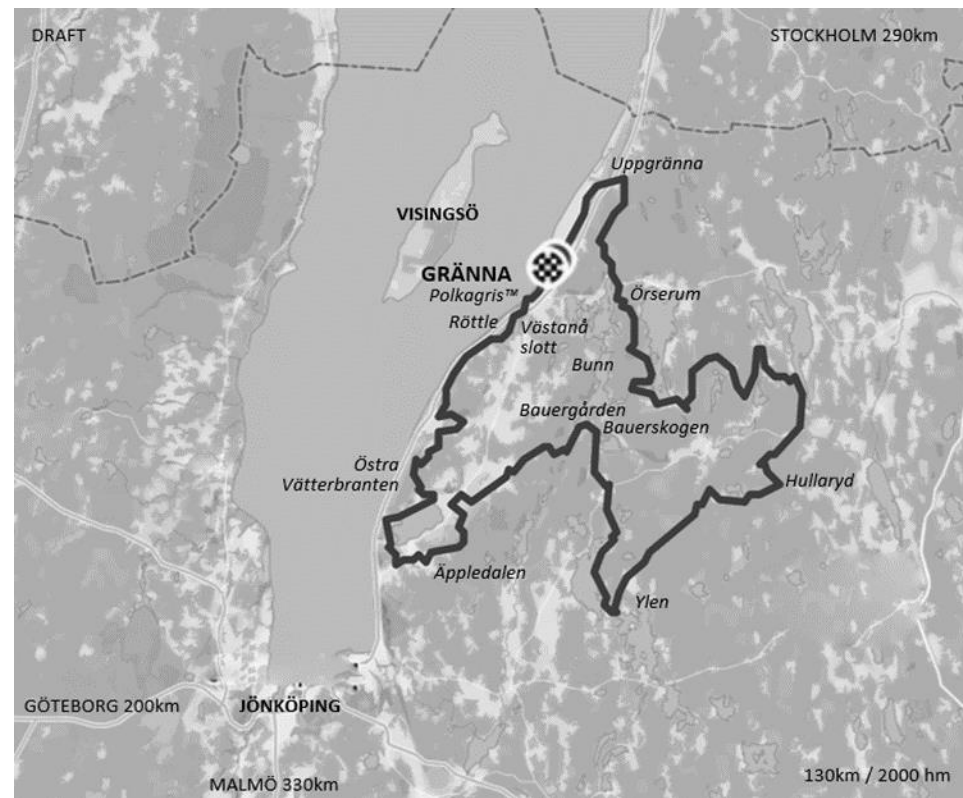
Vi kommer ha både tävling- och motionsklass och loppet är sanktionerat av Svenska Cykelförbundet. Loppet genomförs enligt [SCF: tävlingsregler](#) och deltagandet sker på egen risk. Det är inte obligatoriskt att följa föreslagen rutt men det är obligatoriskt att köra segmenten och framför allt besöka fikastoppen. Vänligen notera att det bara är på segmenten som det är tävling i tävlingsklass, övriga sträckor är transportsträckor. Vi kommer ha cyklande guider på rundorna för 105 km respektive 145 km, för den som hellre vill cykla i grupp och slippa navigera. Guiderna kommer att hålla en snittfart på ca 22 km/h.

Rutterna hittar ni senare i detta PM.

Det finns inga skyltar uppsatta utan **viktigt** att ni i god tid laddar ner er valda rutt till er cykeldator eller telefon även om ni kommer att cykla i ledarledd grupp.

Samling för genomgång 09:00 på lördag vid Vätterscenen i Gränna hamn.
(kaffe och inskrivning ifrån 08:00.)

Bra parkeringsmöjligheter 200 m före Gränna hamn. Se karta på nästa sida



Karta över Start / Mål / Samling

<https://maps.app.goo.gl/qqQimoKet2RUnxLu6>



Ditt ansvar som deltagare

- Har egen olycksfallsförsäkring.
- Ha giltig tävlingslicens om du kör i tävlingsklass ([det går att lösa licens och engångslicens här](#))
- För tidtagning ska alla deltagare ha ett registrerat Strava-konto som är anslutet till Guided Heroes segment tidtagningssystem - [Anslutning görs här](#)
- Registrera dig och aktivera ditt lopp [här i vår app](#)
- Håll rent och snyggt efter dig och självklart ta hand om ditt eget skräp
- Visa hänsyn till andra deltagare samt till boende, trafikanter, natur och djur längs med banan.
- Hjälper varandra och bidra till god stämning längs banan
- Följer självklart alla gällande trafikregler.
- Meddelar ledare om man bryter.
- Stanna hemma om du är sjuk.
- Start och mållista ska signeras innan start och vid målgång.
- Hälsa gärna på dem ni möter.



Guided Heroes Tidtagningssystem för Grenna Gravel

Vi har byggt en digital lösning för tävling med Strava-segment. Genom att ni ansluter ert Strava-konto till vår hemsida kan vi hämta era tider från de segment vi valt ut för tävlingen Grenna Gravel. Vi kan då summera tiderna för segmenten och få en resultatlista med Totaltid.

Vid Signering innan start den 11/5 kommer vi dubbelkolla att ni i Tävlingsklass har genomfört kopplingen till Strava.

“Connect with Strava” redan idag:

<https://strava.guidedheroes.com/>

Abloc Camp Kalmar Söndag

POWERED BY
STRAVA

Datum: 2024-04-28
Deltagare: 25
Segment: [Läckeby - Fröstingstorp](#)
[Förlöspurten](#)
[Abloc Finalsegmentet](#)

Resultat

1	1	5	Klaes J	00:09:39
Placering	Plac. klass	Viktad placering	Namn	Tid
2	2	6	Hjalmar Hultgren	00:09:44
Placering	Plac. klass	Viktad placering	Namn	Tid
3	3	8	Henrik Hegender	00:09:47
Placering	Plac. klass	Viktad placering	Namn	Tid
4	4	15	Karl Fredrik Gudjonsson	00:09:55
Placering	Plac. klass	Viktad placering	Namn	Tid
5	5	20	Calle Carlsson	00:10:00
Placering	Plac. klass	Viktad placering	Namn	Tid
6	6	20	Jimmy Lutterhorn La Chemise.se	00:10:14
Placering	Plac. klass	Viktad placering	Namn	Tid
7	7	17	Marcus Streijffert	00:10:19
Placering	Plac. klass	Viktad placering	Namn	Tid
8	8	25	Tony Edmundsson	00:10:31
Placering	Plac. klass	Viktad placering	Namn	Tid

Exempel på hur resultatlistan ser ut

GUIDED HEROES Start Tävlingar Svenska English



Sätt igång.
Fortsätt. Nå fram.

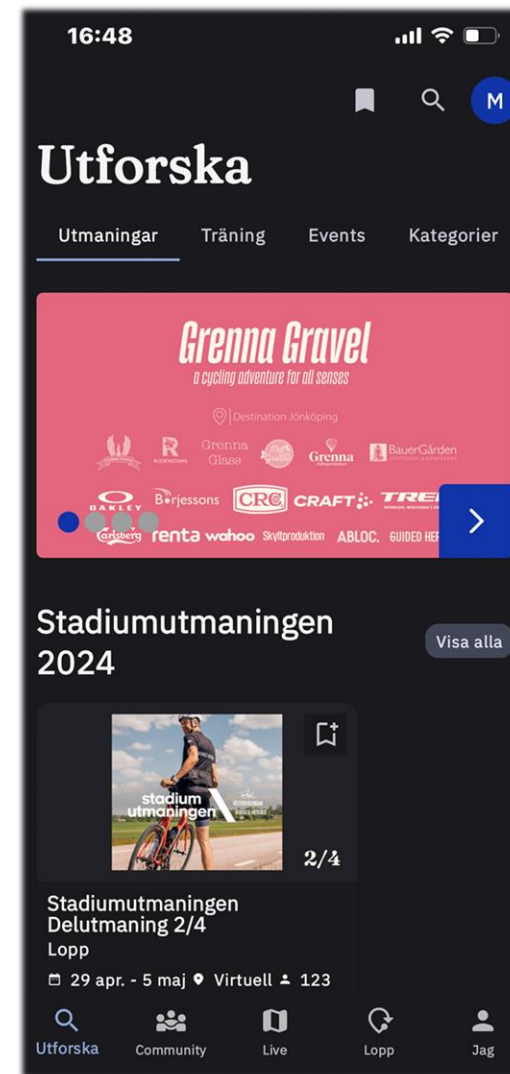
Connect with **STRAVA**

För våra segmentbaserade tävlingar använder vi Strava.
Anslut ditt Strava-konto genom att klicka på knappen.

Guided Heroes APP för Tracking

För att vi i organisationen och era nära och köra ska kunna följa er under dagen ska ni ladda ner vår app Guided Heroes (fd RaceOne).

- Ladda ner appen Guided Heroes
- Registrera en användare gratis
- Hitta er distans inne på *Grenna Gravel* på förstasidan
- Klicka "Gå med i loppet"
- Strax innan start i Gränna klicka "Starta loppet"



Lördagens tidsschema

(Depå-/fikatider är öppettider så att du kan planera din dag för bästa upplevelse.)

08:00 – 08:50 Morgonkaffet är klart vid Vätterscen vid hamnen i Gränna där registrering sker och nummerlappar hämtas ut.

09:00 Samling vid scenen vid [Gränna Hamn](#) för genomgång av dagen.

09:15 Vi rullar ut på äventyr i någon av våra grupper eller på egen hand.

Vänligen notera att alla depå-/fikastopp är obligatoriska checkpoints för respektive distans

10:45 – 12:00 [Noens Friluftsbad](#) (48 km) glöm inte att svänga av vägen till vänster för att nå fikaplatsen En härlig pärla där Maggan bakat klassisk Abloc-fika som innebär hembakt i form av kolakakor, mjuk pepparkaka, och chokladmuffins. Vi toppar det med kaffe från Vista Gårdrosteri.
(Detta fikastopp nås endast om du väljer att köra 145 km)

11:00 – 13:30 [Bauergården i Bunn](#) (25 km, 47 km och 90 km beroende på runda)

Mitt i den trolska Bauerskogen ligger Bauergården som bjuder på kaffe, fralla, och en stunds lugn & ro vid sjökanten för trötta kroppar som behöver ladda ny energi.
(här serveras också lunch om ni förbokar vid anmälan, går också att köpa till på plats)

12:00 – 15:00 [Rudenstams Gårdsbutik och Kafé](#) (48 km, 70 km och 112 km)

I hjärtat av Äppledalen bjuds det på lokalproducerad äpplemagi i en mängd olika former och färger. Äpplemust och kaffe avnjuts till en fantastisk utsikt över det vackra landskapet och det finns möjlighet att köpa till mer god energi på plats.

14:00 – 18:00 Afterbike i Gränna med mat, kall alkoholfri dryck ifrån Carlsberg, äppelcider ifrån [Rudenstams](#) och glass från [Grenna Glass](#) och inte minst en lokalproducerad wrap ifrån [Flättinge Gårdscafé](#) i samarbete med [Mat Runt Gränna](#). Utlottning och prisutdelning till utvalda prestationer.

17:00 Prisutdelning för tävlingsklass

18:00 Målet stängs

Ledarledda grupper

Vi kommer ha cyklande guider på rundorna för 105 km respektive 145 km, för den som hellre vill cykla i grupp och slippa navigera. Våra coachande guider kommer att hålla en snittfart på ca 21-23 km/h.

Vänligen notera de olika snittfarterna som grupperna siktar på att hålla.

Kanske går det för sakta för dig eller har du inte farten i kroppen för att följa gruppens tempo.

Viktigt att visa ödmjukhet åt båda hållen för att det ska passa så stor del av gruppens cyklister som möjligt!

105 km

Gruppen leds av Ida Wånggren 073 – 055 33 03, Calle Carlsson 076 – 323 97 99 och Erik Fransson

145 km

Gruppen leds av Marcus Streijffert 070 – 653 05 21, Jimmy Bodin 076 – 872 73 85 och Robert Jonsson.

Notera att det inte är ett måste att följa gruppen hela rundan men meddela gärna till ledaren om ni avviker.



Utrustning – Servicebil - Sjukvård

- Vi rekommenderar en gravelcykel/cyclocross/MTB i bra och säkert skick med plats för lite bredare däck (gärna över 35 mm).
- Alla deltagare måste ha cykelhjälm.
- Vi rekommenderar att ta med en powerbank för att kunna ladda telefon/cykeldator vid behov. (navigering och vår app drar en del batteri)
- Ni måste också ha med er reservdelar för att klara enklare mekaniska bekymmer (pump, reservslang, kedjelås, multiverktyg, etc.).
- Tänk också på kläder efter väder. Vi rekommenderar att ta med extra energi och ordentligt med vatten. Det går åt mycket vätska och en hel del ”kräm till benen” under det här äventyret, det finns dock flera fikadepåer där man kan fylla på både mage och flaskor.
- Se till att starta med fulla flaskor och kropp & fickorna fulla med energi.

Vi kommer det att en två servicebilar och en mc rullande på banan ifall otur med material eller form skulle vara framme.

Våra servicefordon är utrustade med första hjälpen material, verktyg, slangar, däck och energi i olika former.

Servicebil 1: Björn Johansson, 070 – 673 31 53

Servicebil 2: Kaj Vestman, 070 – 339 03 94

ServiceMC: Martin Eckervad, 073 – 338 35 02

Vid en allvarlig olycka ringer vi givetvis 112,
men om något annat inträffar som gör att ni inte kan fortsätta kommer vi och plockar upp er.



Dokumentation – Foto - Film

Vi kommer ha fotografer och filmteam på plats för att dokumentera loppet.

Materialet kan komma att användas i vår marknadsföring och/eller publiceras i nyhets- och annonsmaterial.

Om du inte känner dig bekväm i detta, vänligen kontakta oss på info@guidedheroes.se så ser vi till att inte använda dessa bilder.



Motionslicens

Det är inget krav på motionslicens för att delta i våra motionsklasser (bara tävlingsklassen som kräver licens)

Men det finns många fördelar med lösa motionslicens även om du inte är inbiten tävlingscyklist både för dig och arrangören.

[Läs mer här och lös licens!](#)



Stötta svensk cykel – lös motionslicens!

Försäkringskydd med aktiv vård & rabatter

Hjälper arrangörer, föreningar och cyklister

SWE CYCLING



Motionslicens

– bra för dig
– bra för svensk cykelsport

SWE CYCLING

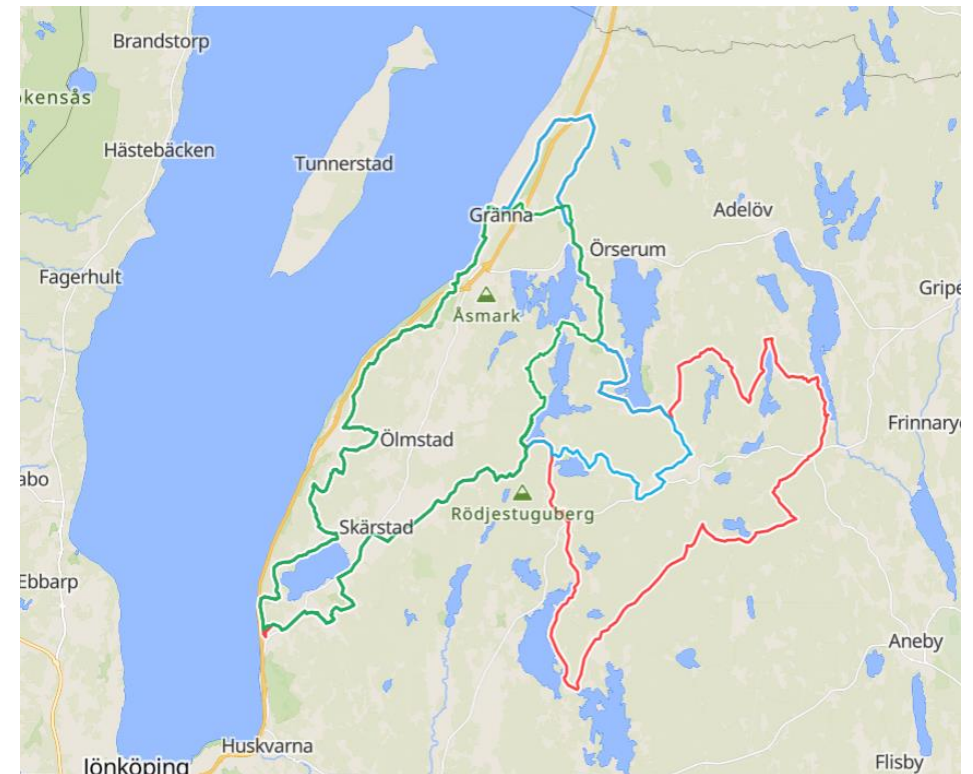
Rundorna

Länk till rundorna:

https://ridewithgps.com/collections/2495618?privacy_code=OXw7wtHLeGJWQhJdEk3iyt6X1ocSsO4J

Det finns inga skyltar uppsatta utan viktigt att ni i god tid laddar ner rutterna till er cykeldator eller telefon även om ni väljer att cykla i ledarledd grupp.

Det är inte obligatoriskt att följa föreslagen rutt men det är obligatoriskt att köra segmenten och framför allt besöka fikastoppen. Vänligen notera att det bara är på segmenten som det är tävling i tävlingsklass, övriga sträckor är transportsträckor.



Tävling

Väljer du tävlingsklass kommer tiden tas på 6-7 st noga utvalda segment och det är ett krav med giltig tävlingslicens (det går att lösa licens och engångslicens [här](#)), att du ladda upp ditt pass på Strava direkt efter loppet.

Och har registrerat ditt Strava-konto till Guided Heroes segment tidtagningssystem - [Anslutning görs här](#)

Det är ok att cyklar tillsammans på segmenten och ta hjälp av andra för att få bra tider så länge det görs trafiksäkert. Det är alltså inget individuellt tempolopp.

Vi har 2 st tävlingsklasser.

Grenna Gravel 145km – Tävling Wmn & Men (7st segment)

Rätt att delta i tävlingsklass har cyklist som under kalenderåret fyller lägst 17 år och innehar tävlingslicens, motionslicens eller tecknar engångslicens vid tävlingstillfället. Engångslicens kostar 65kr och kan endast tecknas [här](#).

Grenna Gravel 105 km- Tävling Junior Wmn & Men (6st segment)

Rätt att delta i tävlingsklass har cyklist som under kalenderåret fyller lägst 15 år och högst 17 år och innehar tävlingslicens, motionslicens eller tecknar engångslicens vid tävlingstillfället. Engångslicens kostar 65kr och kan endast tecknas [här](#).

Vinnaren av respektive tävlingsklass är den cyklist med lägst sammanlagt tid på segmenten

Segments



Vi har flera noga utvalda segment längs banan.

Sträckor där det fortsatt är mycket viktigt att ni visar största respekt mot djur, natur och medtrafikanter!

Låt inte hornen växa ur för långt, tänk på att det kan komma mötande trafik!

Segment & Routes

The Routes
The Grenna Gravel 2024 - Collection
Grenna Gravel 2024 - 80
Grenna Gravel 2024 - 105
Grenna Gravel 2024 - 145

Routes			Segment	
80	105	145		
	X	X	Segment 1 - UpGrenna!	Up Grenna
		X	Segment 2 - Slätthult	Slätthult Mtn
		X	Segment 3 – Ryd	Straight into the Wild
X	X	X	Segment 4 – Bauer/Fågelkärr	John Bauer Forest
X	X	X	Segment 5 – Drättinge	Battle of Drättinge
X	X	X	Segment 6 – Mykinge/Ekeberg	Good bye Tuscany
X	X	X	Segment 7 – Öland	The Sea Mountains
	X		Segment X - The Dirty Climb	The Dirty Climb

START

1

UpGrenna!

Distance: 1760 m

Max Grade: 20,0 %

Elevation Gain: 68 m

Elev. Difference: 59 m

Avg. Grade: 3.3 %

Highest Elev.: 259 m

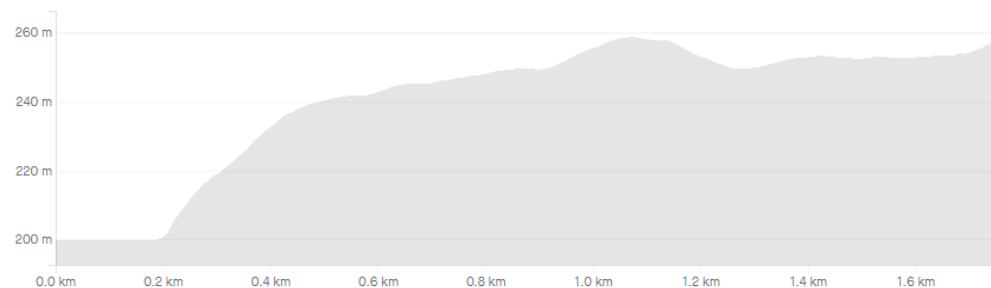
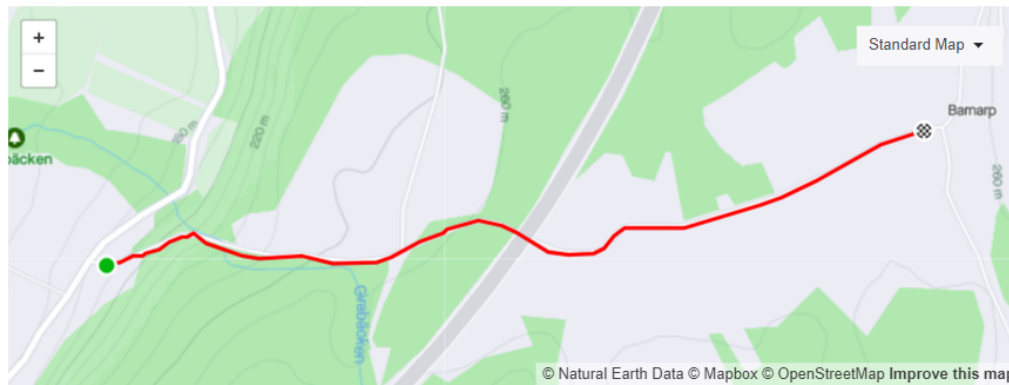
Best W: 8:55

Best M: 5:29

Grenna Gravel

a cycling adventure for all senses

Distance	Elevation Gain	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference	60 Attempts By 41 People
1.76km	68m	3.3%	200m	259m	59m	



Grenna Gravel

a cycling adventure for all senses

Set a Goal for this segment

Fastest Times



André Resende eu
🏆 CR - 5:29 Apr 6, 2019



André Resende eu
🏆 KOM - 5:29 Apr 6, 2019



Heidi Amrhein
🏆 QOM - 8:55 Jun 28, 2023

Compare Efforts

START

2

SLÄTHULT MTN

Distance: 5940 m

Max Grade: 12, %

Elevation Gain: 164 m

Elev. Difference: 65 m

Avg. Grade: 1,0 %

Highest Elev.: 287 m

Best W: 12:10

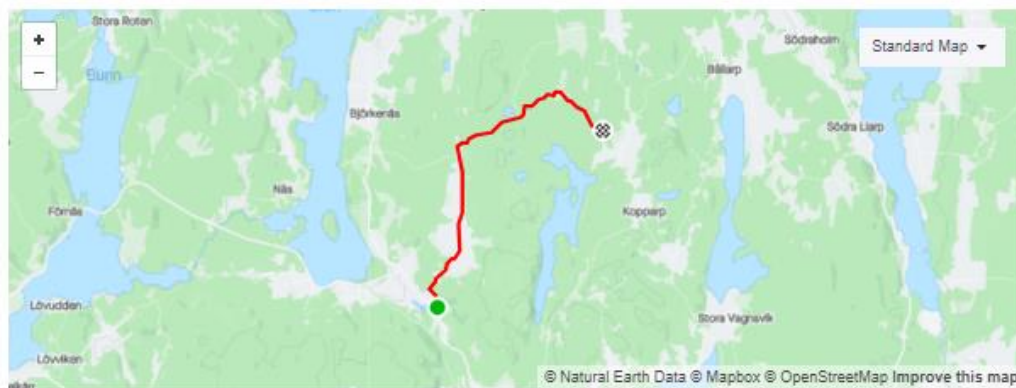
Best M: 11:15

Grenna Gravel
a cycling adventure for all senses

★ Släthult Mountains

Ride Segment Aneby kommun, Jönköping County, Sweden

Distance	Elevation Gain	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference	41 Attempts By 26 People
5.94km	164m	1.0%	222m	287m	65m	



Grenna Gravel
a cycling adventure for all senses

Set a Goal for this segment

Fastest Times



Andreas Augustsson
🏆 CR - 11:15 Sep 16, 2023



Andreas Augustsson
🏆 KOM - 11:15 Sep 16, 2023



Carin Winell
🏆 QOM - 12:10 Sep 16, 2023

Compare Efforts

START

3

STRAIGHT INTO THE WILD

Distance: 7470 m

Max Grade: 4 %

Elevation Gain: 64 m

Elev. Difference: 44 m

Avg. Grade: 0,1%

Highest Elev.: 308 m

Best W:

Best M:

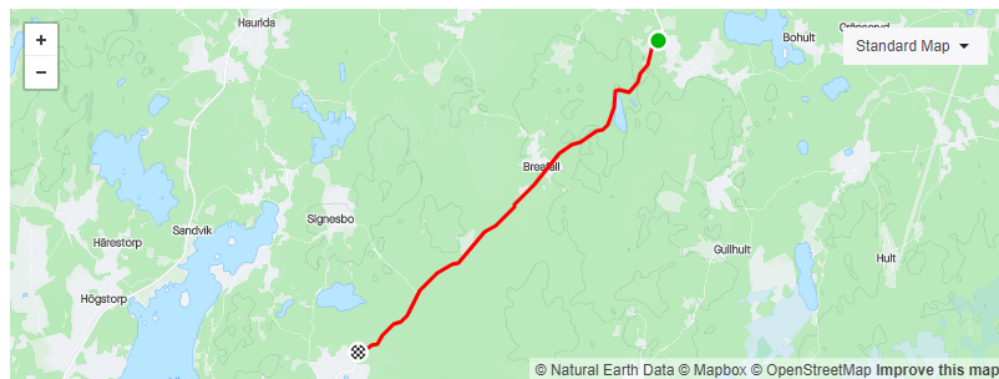
Grenna Gravel
a cycling adventure for all senses

★ STRAIGHT INTO THE WILD - RYD

Ride Segment Aneby kommun, Jönköping County, Sweden

Distance	Elevation Gain	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference
7.47km	64m	-0.1%	264m	308m	44m

48 Attempts By 43 People



Grenna Gravel
a cycling adventure for all senses

Set a Goal for this segment

Fastest Times



Simon Granlinger
🏆 CR - 14:19 Sep 10, 2023



Simon Granlinger
🏆 KOM - 14:19 Sep 10, 2023



Carin Winell
🏆 GOM - 15:19 Sep 16, 2023

Compare Efforts

START

4

JOHN BAUER FOREST

Distance: 1660 m

Max Grade: 12 %

Elevation Gain: 63 m

Elev. Difference: 60 m

Avg. Grade: 3.4%

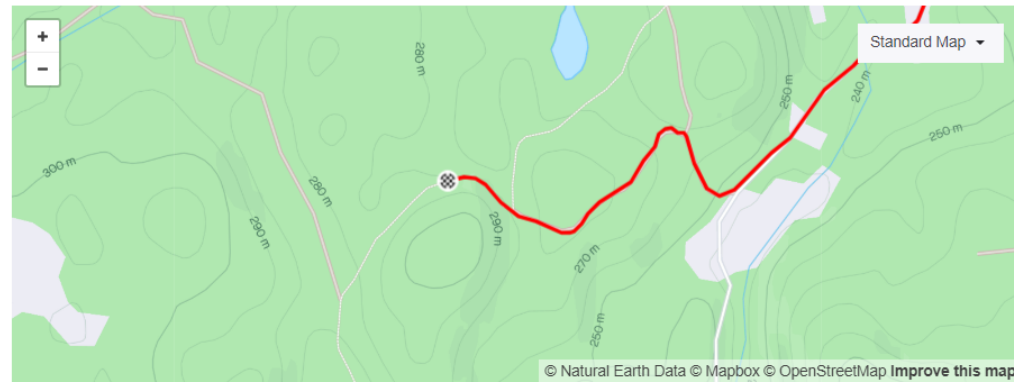
Highest Elev.: 281 m

Best W: 5:34

Best M: 4:50

Grenna Gravel
a cycling adventure for all senses

Distance 1.66km Elevation Gain 63m Avg Grade 3.4% Lowest Elev 221m Highest Elev 281m Elev Difference 60m 165 Attempts By 95 People



Grenna Gravel
a cycling adventure for all senses

Set a Goal for this segment

Fastest Times



Pontus A
🏆 CR - 4:50 May 6, 2023



Pontus A
🏆 KOM - 4:50 May 6, 2023



Carin Winell
🏆 QOM - 5:34 Sep 16, 2023

Compare Efforts

START

5

THE BATTLE OF DRÄTTINGE

Distance: 1380 m

Max Grade: 16 %

Elevation Gain: 113 m

Elev. Difference: 113 m

Avg. Grade: 8.2 %

Highest Elev.: 287 m

Best W: 5:55

Best M: 4:15

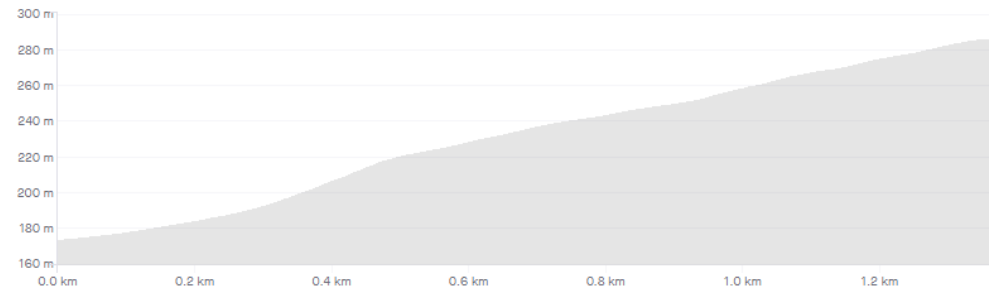
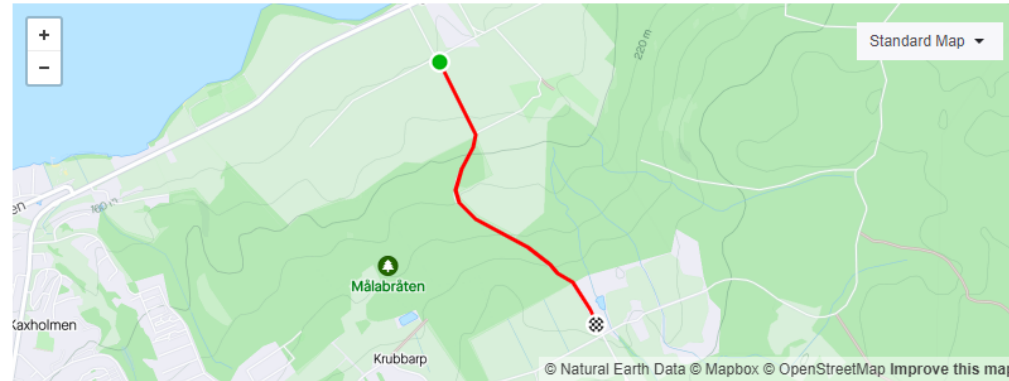
Grenna Gravel
a cycling adventure for all senses

★ Muur de Drättinge

Ride Segment Jönköping N, Jönköpings län, Sweden

Distance	Elevation Gain	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference	Climb Category
1.38km	113m	8.2%	174m	287m	113m	4

979 Attempts By 322 People



Grenna Gravel
a cycling adventure for all senses

Set a Goal for this segment

Fastest Times

-  Tobias Ludvigsson
🏆 CR - 4:15 Aug 27, 2020
-  Tobias Ludvigsson
🏆 KOM - 4:15 Aug 27, 2020
-  Carin Winell
🏆 GOM - 5:55 Sep 16, 2023

Compare Efforts

START

6

GOOD BYE TUSCANY

Distance: 2230 m

Max Grade: 12 %

Elevation Gain: 124 m

Elev. Difference: 124 m

Avg. Grade: 5,6%

Highest Elev.: 248 m

Best W: 7:16

Best M: 5:55

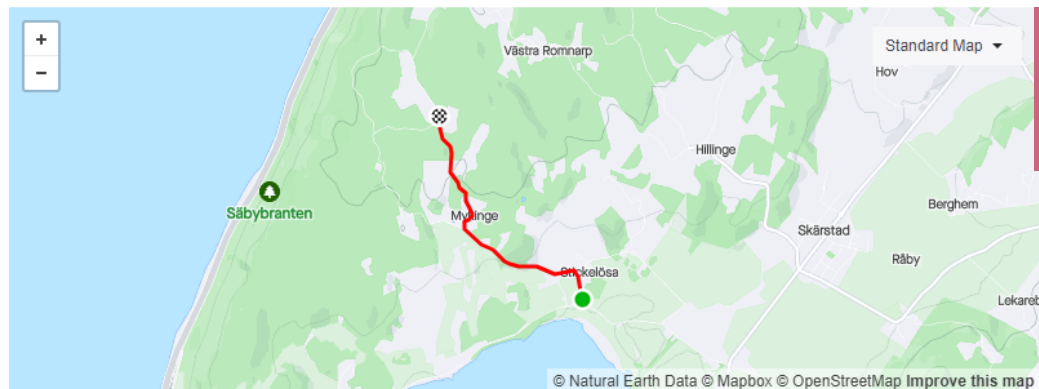
Grenna Gravel
a cycling adventure for all senses

★ Ekeberg

Ride Segment Jönköping N, Jönköpings län, Sweden

Distance	Elevation Gain	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference	Climb Category
2.23km	124m	5.6%	124m	248m	124m	4

1,034 Attempts By 250 People



Grenna Gravel
a cycling adventure for all senses

Set a Goal for this segment

Fastest Times



David Eriksson

🏆 CR - 5:55 Sep 7, 2023



David Eriksson

🏆 KOM - 5:55 Sep 7, 2023



Carin Winell

🏆 QOM - 7:16 Sep 16, 2023

Compare Efforts

START

7

THE SEA MOUNTAINS

Distance: 3220 m

Max Grade: 10 %

Elevation Gain: 78 m

Elev. Difference: 45 m

Avg. Grade: 0,5%

Highest Elev.: 236 m

Best W: 6:02

Best M: 5:28

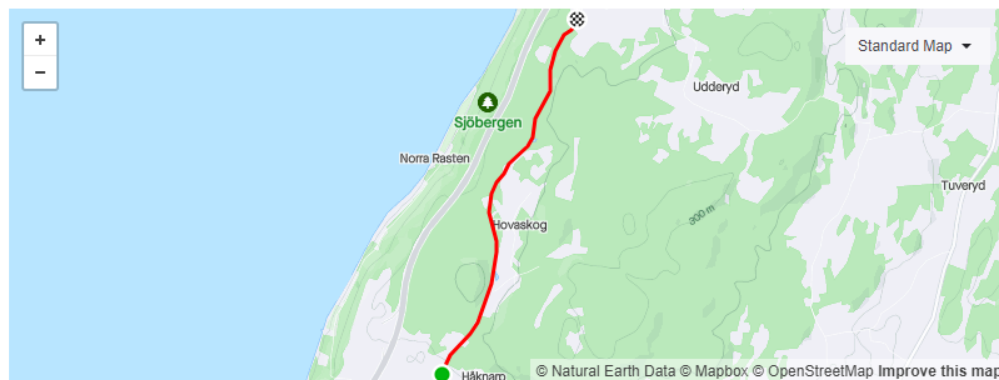
Grenna Gravel
a cycling adventure for all senses

★ JCK GranGrenna 6

Ride Segment Jönköpings kommun, Jönköping County, Sweden

Distance	Elevation Gain	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference
3.22km	78m	0.5%	191m	236m	45m

797 Attempts By 250 People



Grenna Gravel
a cycling adventure for all senses

Set a Goal for this segment

Fastest Times



Andreas Augustsson
🏆 CR - 5:28 Sep 16, 2023



Andreas Augustsson
🏆 KOM - 5:28 Sep 16, 2023



Carin Winell
🏆 QOM - 6:02 Sep 16, 2023

Compare Efforts

START

X

The Dirty Climb

Distance: 1800 m

Max Grade: 11 %

Elevation Gain: 73 m

Elev. Difference: 45 m

Avg. Grade: 4,1 %

Highest Elev.: 236 m

Best W: 6:02

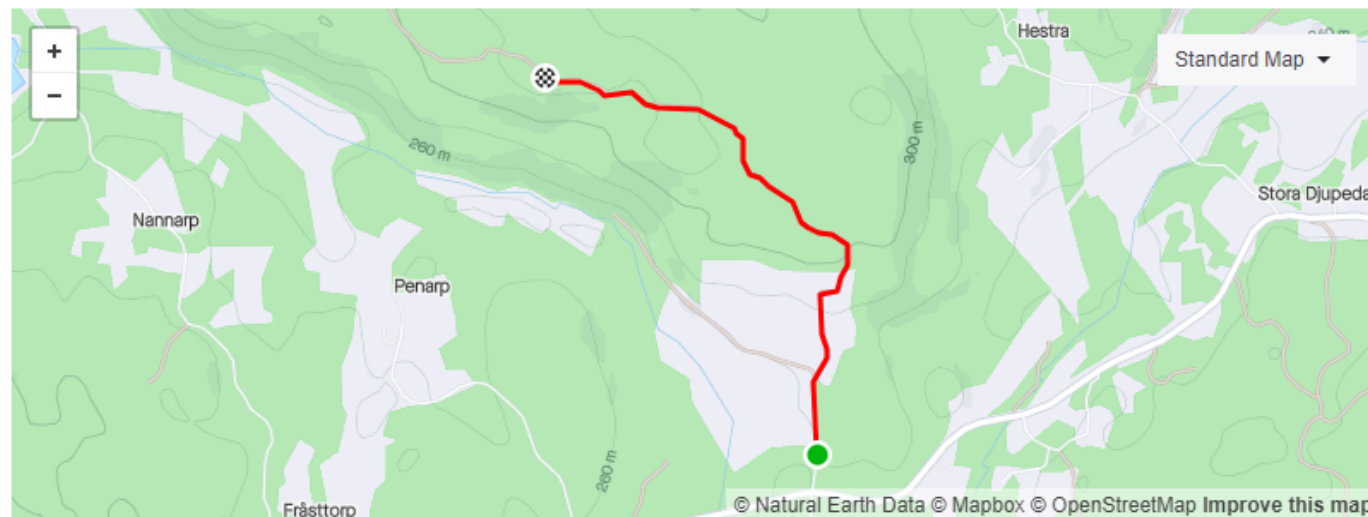
Best M: 5:28

Grenna Gravel
a cycling adventure for all senses

★ The Dirty Climb

Ride Segment Aneby kommun, Jönköping County, Sweden

Distance	Elevation Gain	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference	No Attempts
1.80km	80m	4.1%	260m	333m	73m	



Organisation

Kommissarie		
Tävlingsledare	Mattias Carlsson	076 - 182 42 47
Ass. tävlingsledare	Eric Sjögren	070 - 525 63 69
Banchef	Pontus Björkdahl	070 - 787 51 12
Säkerhetschef/sjukvård	Kaj Westman	070 - 339 03 94
Servicechef	Björn Johansson	070 – 673 31 53
Coachansvarig 145	Marcus Streijffert	070 – 653 05 21
Ass. Coach 145	Jimmy Bodin	076 – 872 73 85
Coachansvarig 105	Ida Wånggren	073 – 055 33 03
Ass. Coach	Erik Fransson	072 - 187 36 60
Ass. Coach 105	Calle Carlsson	076 – 323 97 99
Foto/Film	Chris Lanaway	076 - 897 80 63
MC	Martin Eckerwad	073 – 338 35 02

Grenna Gravel

a cycling adventure for all senses

📍 | Destination Jönköping



Grenna
Glass



BauerGården
GÄSTGIVERI & KONFERENS



renta wahoo

Skyllproduktion

ABLOC.

GUIDED HEROES



Det här är Guided Heroes

Det är med en känsla av stolthet och passion som vi delar berättelsen om Guided Heroes, en resa som är fylld av idrottens glädje, gemenskapens värde och en stark tro på individens förmåga att göra skillnad.

Det är en historia om att följa sitt hjärta och sin passion.

Den digifysiska resan

För motivation är inget vi kan ta för givet. Digitala verktyg tar oss långt men det finns en särskild plats för upplevelser som går att ta på. I kombination nås en ny nivå. För individen, för organisationer, för samhället.



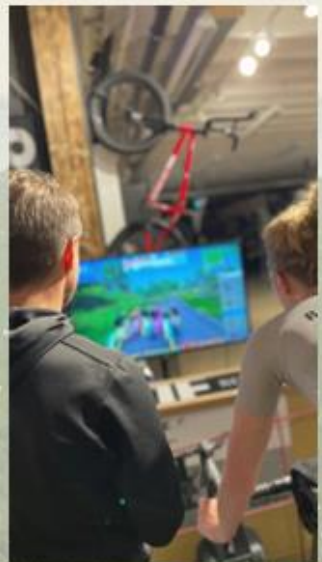
Event



Utmaningar



Sammanhållning



Coachning