

SMACK och Upplands Cykelförbund hälsar alla cyklister välkomna att delta i 2015 års upplaga av SMACK-serien/Upplands Cup Lvg

Den populära träningsserien genomförs även 2015 tillsammans med flera av Upplands och norra Stor-Stockholms cykelklubbar som en kombination av SMACK-serien och Upplands Cup Lvg och är öppen för alla oavsett klubbtilhörighet, ambitionsnivå eller idrott, bara du gillar att cykla.

Serien har 2015 har i princip samma program som tidigare år och vi fortsätter med chiptidtagning, samma system och chip som Cykelförbundet.

Nytt i år är möjligheten att föranmäla sig till omgångarna på SMACKs hemsida och att du även kan betala med Swish vid SMACKs omgångar.

SMACK har en egen Mylaps chiptrustning som används vid omgångarna. Du som har eget Mylaps chip använder det, du som inte har något chip får hyra ett lånechip för 20 kr per gång. Vi har under vintern förbättrat resultathanteringen så att tiderna blir klara inom några minuter efter sista målgång.

Första omgången körs vid Sjöås handel den 1 april, sen rullar det på med samma program, banor och arrangörsklubbar som i fjol. Årets serie omfattar 20 omgångar: 12 tempo, 1 partempo, 3 GP-lopp och 4 linjelopp varav 12 omgångar ingår i Upplands Cup. Vi har även en Paracykel-Cup i serien.

Serien genomförs med föranmälan eller direktanmälan på plats, träningslopp i olika discipliner och distanser, avgift 20 kr inkl. fika plus 20 kr för hyrchip (+ 2 kr per Swishbetalning), trevligt cykelsnack vid fikaten, resultaten direkt på plats och möjlighet för alla att köra oavsett ambitionsnivå. Valfri cykel kan användas men vi kör på asfalt. Man väljer själv vilka omgångar och hur ofta man vill köra, det går att börja köra i serien när som helst under säsongen.

Ungdomar och paracyklister är speciellt välkomna och har alltid möjlighet att köra kortare distans vid alla omgångar, kom i god tid så ordnar vi detta. Motionärer kan också köra kortare distans eller färre antal varv på GP- och linjelopp, det ordnar vi.

Serien är ett bra träningsstillfälle mitt i veckan för de aktiva och en möjlighet att prova på cykelsporten med enkla lopp för både för unga och gamla, motionärer eller aktiva inom andra discipliner eller idrotter. Man kan jämföra sig med egna tidigare resultat eller med andra deltagare om man vill.

I Upplands Cup samlar man poäng för varje omgång man deltar, ju bättre resultat man gör desto fler poäng får man.

Årets poängskala baseras på antal deltagare i klassen och är omvänd så att bästa tiden får flest poäng. Högsta poäng per klass är 15 och minsta poäng är 1, alla startande får minst 1 poäng, även vid DNF. Vid färre än 15 startande i klassen är högsta poäng lika med antal startande och minsta poäng är 1. Poängen summeras också per klubb och utgör därmed tävlingen om Upplands bästa cykelklubb Lvg.

Två av omgångarna utgör DM för Uppland, Skokloster linje den 1/7 och Odensala tempo den 12/8, även dessa omgångar är öppna för alla.

Karta över samlingsplatser, program och resultat kommer att finnas på SMACKs hemsida www.smack.se och på Upplands Cykelförbuds hemsida www.scf.se/uppland. SMACK finns också på Facebook, vi lägger ut information om SMACK-serien även där.

Kom ihåg: Föranmälan på SMACKs hemsida eller direktanmälan på plats senast 30 min före utsatt starttid. Eventuella förändringar i samlingsplatser eller tider läggs ut på SMACKs och arrangörsklubbens hemsida, ta för vana att alltid kontrollera där, ibland kan vi behöva ändra plats eller tid.

Kom gärna och hjälp till som funktionär om du inte kan köra själv, det är ett viktigt arbete som gör att de deltagande cyklisterna kan genomföra sitt träningslopp och gör serien möjlig. Serien är populär och vi behöver hjälp med anmälan, start, tidtagning, mm.

SMACK-serien / Upplands Cup Lvg är sanktionerad av Upplands Cykelförbund.

PS. Du vet väl att vi även i år har sällskap av Stockholms landsvägscup som körs 8 tisdagar under säsongen, se [Stockholms-Landsvägscup](#) DS.

Arrangerande klubbar:



SMACK



Vallentuna CK



Bålsta CK



CK UNI



AC Tierp



ECI Champion



Norrtälje CK



Knivsta CK