

SMACK och Upplands Cykelförbund hälsar alla cyklister välkomna att delta i 2016 års upplaga av SMACK-serien/Upplands Cup Lvg

Den populära träningsserien genomförs 2016 tillsammans med totalt 10 av Upplands och norra Stor-Stockholms cykelklubbar som en kombination av SMACK-serien och Upplands Cup Lvg. Serien är öppen för alla oavsett klubbtilhörighet, ambitionsnivå eller idrott, bara du gillar att cykla.

I år har serien två nya arrangörer, Enköpings CK och Upsala CK och tre nya banor. I övrigt fortsätter vi med de populära banorna och chiptidtagning. Vi fortsätter också med möjligheten att föränmäla sig till omgångarna på SMACKs hemsida och ta emot betalning 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 kommer i år att införa ett nytt anmälnings- och resultatprogram och hoppas få det klart i början av serien.

Första omgången körs vid Sjöås handel den 30 mars. Därefter rullar serien på enligt det nya programmet till den 31 augusti då vi har avslutning vid Vikskolan i Upplands Väsby. Serien omfattar även i år 20 omgångar: 10 tempo, 1 partempo, 4 GP-lopp och 5 linjelopp varav 14 ingår i Upplands Cup. Vi har även en Paracykel-Cup i serien. Två av omgångarna, Markim linje och Arlanda Testtrack samarrangeras med Stockholms Landsvägscup.

Serien genomförs med föränmälan eller direktanmälan på plats, träningslopp i olika discipliner och distanser, avgift 20 kr inkl. fika plus 20 kr för hyrchip (vi är tacksamma om ni som betalar via Swish frivilligt lägger på 2 kr per betalning eftersom banken tar det i avgift av oss ideella föreningar), trevligt cykelsnack vid fiket, 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.

Poängskalan 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 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 1.

Poängen summeras också per klubb och utgör därmed tävlingen om Upplands bästa cykelklubb Lvg för de klubbar som tillhör Upplands CF.

Kartlänk till 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: Föränmälan på SMACKs hemsida före kl 17:00 eller direktanmälan på plats senast 30 min före utsatt starttid. Ev. förändringar i samlingsplatser eller tider läggs ut på SMACKs och arrangörsklubbens hemsida. Ta för vana att alltid kolla 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 fortsätter att ha sällskap av Stockholms Landsvägscup som körs 8 tisdagar under säsongen, se [Stockholms Landsvägscup](#) DS.



SMACK



Vallentuna CK



Bålsta CK



CK UNI



AC Tierp



ECI Champion



Norrtälje CK



Knivsta CK



Enköpings CK



Upsala CK