

SMACK och Upplands Cykelförbund hälsar alla cyklister välkomna att delta i 2018 års upplaga av SMACK-serien/Upplands Cup Lvg

Den populära träningsserien genomförs 2018 av nio 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. Nyheter för året:

- Upsala CK arrangerar ett partempo/tempo på en bana i Uppsala-trakten, bana är inte klart ännu utan meddelas senare.
- Nationaldagsloppet, Markim linje den 6/6 ligger med i programmet, en riktig tävling som körs på dagtid med längre distans och som kräver licens.

I övrigt fortsätter vi med de populära banorna och fjolårets nyheter, Skattmansö linje och Hakunge bergstempo, samt tidtagning med Mylaps-chip.

Vi fortsätter med ökad säkerhet i linjelopp och GPn, uppdelning av startgrupper i A, B, C, Damer och Ungdom som i Stockholms Landsvägscup, sjukvårdare på plats, fler MCn, fler säkerhetsvakter och krav på licens eller visad erfarenhet från linjelopp för att köra i startgrupp A och B.

Vi delar upp resultaten i linjecupen i klasserna A, B, C, Damer, Ungdom och i tempocupen med den vanliga åldersbaserade klassindelningen.

Startavgifterna är även i år 30 kr för tempo och 60 kr för linje och GP (30 kr för ungdomar) för att bekosta den höjda säkerheten vid linjelopp/GPn. Fika efter målgång ingår naturligtvis fortfarande, liksom det trevliga eftersnacket.

Efteranmälan på plats via mobilen istället för att köa för att bli inskriven, fortsatt föranmälan via hemsidan som tidigare liksom betalning via Swish.

Första omgången körs vid Sjöås handel den 28 mars. Sen rullar serien på fram till den 5 september då vi har avslutning vid Vikskolan i Upplands Väsby. Serien omfattar även i år 20 omgångar: 10 tempo, 1 partempo, 1 bergstempo, 3 GP-lopp och 5 linjelopp varav 15 ingår i Upplands Cup.

Serien genomförs med föranmälan eller direktanmälan på plats via mobilen, startavgift 30 eller 60 kr inkl. fika plus 20 kr för hyrchip (vi är tacksamma om ni frivilligt lägger på 2 kr per Swish-betalning eftersom banken tar det i avgift av ideella föreningar), trevligt cykelsnack vid fiket, resultaten direkt på plats och möjlighet för alla att köra oavsett ambitionsnivå. Man väljer själv vilka omgångar och hur ofta man vill köra, och man kan börja när som helst.

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 linjeloppen, 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 i linjecupen, tempocupen och totalt för varje omgång, 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.

Info om samlingsplatser, program och resultat läggs upp på [SMACKs hemsida](#) på [SMACKs Facebook](#) och på [Upplands Cykelförbunds hemsida](#).

Kom ihåg: Föranmälan på SMACKs hemsida före kl 17:00 eller direktanmälan på plats via mobilen senast 30 min före första start. Ev. förändringar i samlingsplatser eller tider läggs ut på SMACKs och arrangörsklubbens hemsida. Ta för vana att alltid kolla, 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 10 tisdagar under säsongen, se [Stockholms Landsvägscup](#) DS.



SMACK



Vallentuna CK



Bålsta CK



CK UNI



Tierps CK



CK ECI Champion



Norrtälje CK



Enköpings CK



Upsala CK