

## SMACK och Upplands Cykelförbund hälsar alla cyklister välkomna att delta i 2019 års upplaga av SMACK-serien/Upplands Cup Lvg

Den populära träningsserien genomförs 2019 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:

- Träningsserien genomförs från och med i år med tillstånd för Tävlning på väg från Länsstyrelserna i Stockholms län och Uppsala län.
- Knivsta CK är tillbaka med Knivsta GP som dock i år körs på ett kortare varv på Arlanda Testtrack pga. problem med banan i Knivsta.
- CK Uni arrangerar Lövstalöt tempo 20 km på en bana norr om Uppsala med start och mål i Lövstalöt.
- CK Norrtälje arrangerar Torvalla GP på en 2,9 km varvbana söder om Norrtälje.
- CK ECI Champion arrangerar det avslutande tempot på en ny varvbana norr om Fysingen.

I övrigt fortsätter vi med de populära banorna från föregående år och med tidtagning med Mylaps-chip.

Vi fortsätter med ökad säkerhet i linjelopp och GPn, uppdelning av startgrupper i A, B, C, Damer och Ungdom, 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 resultatet 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.

Första omgången körs i år vid Odensala 16,8 km den 3 april. Sen rullar serien på fram till den 4 september då vi har avslutning i Vikskolan i Upplands Väsby.

Serien omfattar i år 19 omgångar: 10 tempo, 2 partempo, 1 bergstempo, 3 GP-lopp och 3 linjelopp och alla ingår i Upplands Cup.

Serien genomförs med föransmälan 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, resultatet 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 är ny för i år och bästa tid eller placering i klassen en får flest poäng. Poängskalan är: 30, 26, 23, 21, 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, osv. ner till 1 poäng. Alla startande får minst 1 poäng, även vid DNF. Poängen summeras också per klubb och utgör därmed tävlingen om bästa Upplandsklubb Lvg.

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

Kom ihåg: Föransmälan 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 och genomförs från i år med tillstånd för Tävlning på väg från Länsstyrelsen.

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



Knivsta CK



Enköpings CK