

SMACK och Upplands Cykelförbund hälsar alla cyklister välkomna att delta i 2020 års upplaga av SMACK-serien/Upplands Cup Lvg

Den populära träningsserien genomförs 2020 av elva 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 även i år med tillstånd för Tävlings på väg från Länsstyrelsen i Stockholms län.
- IF Mantra Sport är ny arrangör och arrangerar Björklinge tempo 20 km på en bana strax utanför Björklinge med start och mål på vägen utanför Sandviksbadet.
- Östra Aros CK är också nya arrangörer och tar över arrangerandet av Almunge partempo/tempo.
- Avslutningen genomförs även i år med CK ECI Champions Skånela tempo, och därefter fika, smörgåsbuffe och prisutdelning i samlingslokalen på Arlanda Testtrack.

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

Startavgifterna är i år höjda till 50 kr för tempo och 80 kr för linje och GP (30 kr för ungdomar för tempo, linje och GP) för att bekosta den höjda säkerheten och ge lite mer tillbaka till de arrangerande klubbarna. Fika efter målgång ingår naturligtvis fortfarande, liksom det trevliga eftersnacket.

Första omgången körs i år vid Odensala 16,8 km den 1 april. Sen rullar serien på fram till den 1 september då vi har avslutning i samlingslokalen på Arlanda Testtrack. 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 föranmälan eller direktanmälan på plats via mobilen, startavgift 50 eller 80 kr (30 för ungdomar) 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, de 10 bästa tempo och 4 bästa linje/GPna per person räknas in i slutställningen.

Poängskalan är samma som i fjol och bästa tid eller placering i klassen 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: Föranmälan på SMACKs hemsida före kl 17:00 eller direktanmälan på plats senast 30 min före första start.

Ev. förändring i samlingsplatser eller tider läggs ut på SMACKs och arrangörens hemsida/Facebook. 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 även i år med tillstånd för Tävlings på väg från Länsstyrelsen.

PS. Du vet väl att fortsätter att ha sällskap av Stockholms Landsvägscup som körs på tisdagar under säsongen, se [Stockholms Landsvägscup](#) DS.