

Upplands Cup, Sunnersta Alpina Centrum, Uppsala

Östra Aros CK önskar Er varmt välkomna till den 3é deltävlingen i Upplands Cup MTB 2022.

Tävlingen kommer gå av på samma uppskattade bana som förra året. Parkeringen sker vid Sunnerstabacken (Sunnersta Alpina Center), länk för vägbeskrivning via Google maps nedan.

[Tävlingsparkering](#)

Start och målområde är beläget ca 500m från parkeringen. Gå eller cykla nedför grusbacken i "pulkabacken" följ cykelvägen och skyltning till start. Kom i god tid för avprickning och uthämtning av eventuellt hyrchip. Vi kör med chiptidtagning för alla förutom nybörjare så ta med eget Mylaps-chip eller hyr ett.

Startavgift 50 kr (30 kr för ungdomar). Chiphyra 20 kr för dig som saknar eget chip

Betala helst med Swish till Östra Aros CK på nr 123 036 57 18. Var bussig och lägg till 2 kr eftersom banken tar det i avgift av föreningar.

Alla är välkomna att delta som vanligt 😊

Föranmälan är öppen fram till kvällen före tävlingen, föränmäl gärna (efteranmälan möjlig).

Anmälningar sker som vanligt via SMACK's hemsida [Anmälan](#)

Första start kommer ske kl 18:30 så träning på banan önskar vi sker dessförinnan. Du kan också provköra större delen av banan när nybörjarna kör sitt rejs, men var uppmärksam vid målområdet där de cyklar.

Banan är av varierad karaktär. Starten sker vid liftstationen nedanför de alpina backarna i Sunnersta. En flack startloop kommer köras innan vi går ut på banan och en gruscykelväg i ca 500m (Tänk på att detta är en allmän cykelväg, så håll höger. Vi kommer ha flaggvakter och info till allmänhet). Därefter tar vi en 90-gradare till vänster och kliver på den permanenta MTB-banan som bla används vid Pearl Izumi MTB. En flowig singletrack som går lite upp & ner samt goa svängar. Efter sådär en 800m tar vi ytterligare en vänstersväng och varvets tuffa klättring inleds, den tar mellan 1,5 – 2min. Då vi tagit oss upp på rullstensåsen är det flack åkning tillbaka mot det alpina området. Precis när vi kommer dit tar vi en vänsterböj och slänger oss nedför "Hästskon". Detta är banans höjdpunkt för de som gillar att köra utför. Doserade kurvor slingrar sig ned till botten av backen. Väl där nere tar vi en sväng runt liftstationen för varvning eller målgång. Nedan har ni en Stravalänk till 2,5km banan.

Nybörjarna kommer ha en kortare, enkel bana som slingrar sig runt på målområdet.

[Strava / Sunnersta XCO intervall](#)

Klasser, starttid och antal varv.

18:30	Nybörjare	2 varv på egen bana
Ca:18:40	F/P 9 - 10år	1varv + startloop
	F/P 11 - 12år	1varv + startloop
	F/P 13 - 14år	2varv + startloop

Ca:19:10	H Elit	7 varv + startloop
	H Jun / D Elit	6 varv + startloop
	D Jun / P 15-16 / H30 / H40	5 varv + startloop
	F 15-16 / D 30 / D 40 / H 50	4 varv + startloop
	Sport / D50 / H60	3 varv + startloop

Efter målgång kommer det givetvis bjudas på fika 😊

Fika kan även köpas av supporters.

Vi önskar Er återigen välkomna till en härlig afton där jag hoppas att vi hejar fram varandra till snabba varvtider. Kom ihåg att vi rör oss i ett friluftsområde där det rör sig en del människor samt att vi delvis cyklar på en gruscykelväg. Så håll till höger och heja på de ni möter.

Väl mött,

Östra Aros CK