

Upplands Cup, Sunnersta Alpina Centrum, Uppsala

Östra Aros CK önskar Er varmt välkomna till den 4é deltävlingen i Upplands Cup MTB 2021.

Tävlingen kommer gå av stapeln i samma område som de senaste åren vi arrangerat Upplands Cup, men i år på ny bana och med nytt start/målområde. 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

Alla är välkomna att delta som vanligt 😊

Föranmälan är öppen fram till kvällen före tävlingen. Inga anmälningar därefter och inga efteranmälningar på plats. Anmälningar sker som vanligt via SMACK's hemsida [Anmälan](#)

Första start kommer ske kl 18:30 så träning på banan önskar vi sker dessförinnan. Men vi kommer också ha en liten lucka mellan första startgruppens målgång och startgrupp två som sker ca 19:10.

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	F/P 9 - 10år	1varv + startloop
	F/P 11 - 12år	1varv + startloop
	F/P 13 - 14år	2varv + startloop
18:32	Nybörjare	2 varv på egen bana

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 på Coronasäkert vis 😊

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 höger).

Stanna hemma vid minsta symptom och håll ett avstånd på en cykellängd.

Väl mött,

Östra Aros CK