

## SMACK och Upplands Cykelförbund hälsar alla välkomna att delta i 2024 års upplaga av SMACK-serien/Upplands Cup Lvg

Den populära träningsserien genomförs 2024 av nio av Upplands och norra Stor-Stockholms cykelklubbar. Serien är öppen för alla som gillar landsvägscyckling oavsett klubb eller ambitionsnivå. Serien ger ett bra träningsstillfälle mitt i veckan 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.

### Nyheter för året:

- Alla omgångar på Arlanda Testtrack kommer att köras på Testtrack 1 som ligger på andra sidan järnvägen, ca 1 km från den bana vi kört på tidigare.
- Östra Aros CK arrangerar Bälinge tempo den 24/4 på en 20 km bana från Bälinge k:a till Grellbo och tillbaka.
- Uppehåll under SM-veckan, då kör vi ingen omgång.
- SMACK arrangerar avslutningen på serien den 27/8 med Arlanda Testtrack Kortbana med Jaktstart.

Vi hoppas att Trafikverkets förslag om låga kostnader skyltning för Ideella föreningar beslutas av Regeringen, annars kan vi tvingas ställa in några omgångar.

Vi fortsätter att använda NytaTime för anmälan, tidtagning och resultatshantering. Systemet fungerar tillsammans med Mylaps-chipen som vi använder som vanligt. Anmälan görs via [Upplands CFs nya hemsida](#) där det finns länk till anmälan i NytaTime och där läggs även resultatlistorna upp efter omgångarna.

Vi fortsätter med de populära banorna och tidtagning med Mylaps-chip, med uppdelning av startgrupper i A, B, C, Damer och Ungdom, i linjelopp och GPn, de vanliga åldersklasserna på tempolopp, sjukvårdare på plats, MC-föråkare, flaggvakter och krav på licens eller visad erfarenhet från linjelopp för att köra i startgrupp A och B.

Startavgifterna är fortsatt 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. Chiphyran är fortsatt 20 kr. Fika efter målgång ingår, liksom det trevliga eftersnacket.

Första omgången körs i år vid Lunda 21 km tempo den 3 april. Sen rullar serien på fram till den 27 augusti då vi har avslutningen med jaktstart på Arlanda Testtrack. Serien omfattar i år 16 omgångar: 7 tempo, 1 partempo, 1 bergstempo, 3 GP-lopp, 3 linjelopp, 1 linjelopp med jaktstart och alla ingår i Upplands Cup.

Serien genomförs med föransmälan 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, snabbt framtagna resultat 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.

I Upplands Cup samlar man poäng i linjecupen och tempocupen vid varje omgång, ju bättre placering man får i sin klass desto fler poäng får man.

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 [Upplands CFs hemsida](#) och [Upplands CFs Facebook](#) och på [SMACKs hemsida](#) och [SMACKs Facebook](#).

**Kom ihåg: Föransmälan på [Upplands CFs hemsida](#), eller enligt annan info, före kl 17:00 eller direktanmälan på plats senast 30 min före första start.**

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 CFs hemsida](#) och [Facebook](#) DS.



SMACK



Östra Aros CK



Vallentuna CK



Enköpings CK



IF Mantra Sport



CK Norrtälje



CK Uni



Knivsta CK



Bålsta CK