

PTdE lovers :-)

Veckans etapp är ett spurtande GP! Mycket Bonustid & Poäng står på spel.

Kort repetition:

Vi kör 20 varv i VR Golden Circle. Vind blåser i en 3:a och pilen pekar mot öst/East.

1/ Värm upp & ställ in din vikt som vanligt.

Koppla upp serven. När du valt Golden Circle så väljer man inte 'Training' uppe till vänster som vi vanligtvis gör utan raden under '**Lap race**'.

Därefter tittar man åt höger och väljer banan varvbanan i Golden Circle.

Den som kopplar upp servern får inte missa att ställa in 20 varv och vind 3 mot East.

2/ När starten gått får ingen köra om gruppledaren på första varvet.

Detta är ett **Mastervarv** så ledaren håller gruppen samlad. Så snart första varvet är kört och man går ut på varv 19/20 är det fritt fram att köra om kommande spurt...

3/ Det är **5 spurtpriser** att köra om. Varv 4, 8, 12, 15 och 18. **7st får bonus.**

Uppe till höger i bild står det hela tiden vilket varv man är ute på så det är lite svårt att hålla koll på hur många varv man kört. Man får räkna baklänges helt enkelt. Innebär följande:

När man kör 4:e varvet (1:a spurtvarvet) står det 17/20 uppe till höger.

När man kör 8:e varvet (2:a spurtvarvet) står det 13/20 uppe till höger.

När man kör 12:e varvet (3:e spurtvarvet) står det 9/20 uppe till höger.

När man kör 15:e varvet (4:e spurtvarvet) står det 6/20 uppe till höger.

När man kör 18:e varvet (5:e spurtvarvet) står det 3/20 uppe till höger.

4/ Efter de 3 första spurterna följer ett **Uppsamlingsvarv**. Alla väntas in så det

skapas en kompakt klunga. Den cyklist som ligger först får således helt enkelt stanna tills alla kommer ikapp. Väldigt viktigt att klungan är samlad med någon sekund när farten släpps fri efter dessa uppsamlingsvarv. Dessa varv gäller:

Efter 1:a spurten är det ett Uppsamlingsvarv. Varvräknaren står då på: 16/20

Efter 2:a spurten är det ett Uppsamlingsvarv. Varvräknaren står då på: 12/20

Efter 3:e spurten är det ett Uppsamlingsvarv. Varvräknaren står då på: 8/20

SPURTPRIS/BONUSTID (POÄNG) På spurt 1/2/3: 1a=**30 sek** (3.5 poäng)

2a=**23** (3) 3a=**18** (2.5) 4a=**13** (2) 5a=**9** (1.5) 6a=**6** (1) 7a=**3** (0.5)

5/ Efter 3:dje Uppsamlingen, varv 8/20, är det **fri fart** mot mål. Dock är det viktigt att hålla koll på varv 15 och varv 18 då det också är inlagt spurtpriser. Något mindre bonussekundrar att köra om här men samma antal poäng som dom 3 första spurterna. Dom 2 sista spurterna att hålla koll på:

Spurt 4 kommer när varvräknaren står på: 6/20

Spurt 5, sista spurten, kommer när varvräknaren står på: 3/20

SPURTPRIS/BONUSTID (POÄNG) På spurt 4/5: 1a=**16 sek** (3.5 poäng)

2a=12 (3) 3a=9 (2.5) 4a=7 (2) 5a=5 (1.5) 6a=3 (1) 7a=2 (0.5)

6/ Målgång och bonustid och poäng som "vanligt".

Startlistor och protokoll finns utskrivit och ligger på plats vid cyklarna.

OBS!

Ta gärna med någon kompis som kan hålla ordning på placering vid varje spurt. Du som åkare är dessutom skyldig att vara ärlig och hjälpa dom som skriver och sköter protokoll för att det ska funka!!

Se Reglementet för all övrig information.

Lycka till /

Tävlingsledningen - Kvänums IF