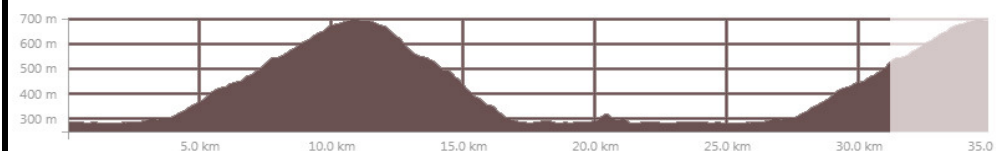


# Pro Tour de Evals 2018/2019

## HT 2018 DECEMBER

ETAPP 4 / v49

Miljö: Zwift / VR

**SPURT**

vid ca 22 km. FÖRST genom  
"Sprint-portalen" gäller...

**Landskap:** Innsbruck (Stängd bana)**Bana:** 2018 UCI WORLDS COURSE SHORT LAP**Distans:** 31 km (1 varv +3.5km upp i backen)**Max Slope:** ca 12%**Höjdmeter:** ca 900**Strava Segment:** PTdE E4 018 UCI+SHORT4k

*Etapp 4 - Känd som PTdE's första bergsetapp!! Så även 2018. Dax för en ny UCI bana, nämligen Innsbrucks "Värsting-VM-Bana" från September och VM 2018. PTdE kör ett varv av denna varvbana som proffsen körde, 7(!) varv på. Det börjar i Innsbruck, platt väg söderut mot Italien, korsar Sillfloden och under Inntal Autobahn vägen börjar "det"! 7,4 km med en genomsnittslutning på 5,4% tar vi oss nu upp mot Brennerpasset och till portalen på toppen innan vi vänder ner mot Innsbruck igen, backen är tuff, utförsåkning är härlig. Samla nu kraft till "sprint-portalen" innan varvning, det gäller inte att vara snabbast utan först dit och du vinner spurtbonusen.*

*Njut nu, för nu har du kört ett varv (23.6 km) och strax börjar det igen!! Bara 3.5 km kvar, "spurt" kvar, uppför foten av stigning innan du går i mål, där Zwiftflaggorna tar slut och byn du passerar likaså. Målgång uppför..!*

☆ Astoria Line 8 Banner to Banner (Zwift Insider verified)

**Virtual Ride Segment** New York, New York  
 Distance Avg Grade Lowest Elev Highest Elev Elev Difference 73,211 Attempts By 23,125 People  
 11.55km 0% 4m 46m 42m



**SPURT**

Efter 2 varv. FÖRST genom "Sprint-portalen" ger **DUBBLA** bonus!  
 Efter 4 varv. FÖRST genom "Sprint-portalen" ger bonus!

**Landskap:** New York (Stängd bana)

**Bana:** ASTORIA LINE 8

**Distans:** knappt 58 km (5 varv)

**Max Slope:** ca 10%

**Höjdmeter:** 645

**Strava Segment:** PTdE E5 018 ASTORIA x5

*Etapp 5 - Höstens låååång etapp, över 5 mil kommer bli en måltid runt 1.5 timmar!! Har du ork för denna distans, blanda sportdryck och ladda med gel! "Stora" starka cyklister kommer trivas, det är endast små spurtbackar med full fart, dessutom bjuds det på dubbla spurtpriser, första efter 2 varv och det andra när man kört 4 varv!! Dessutom DUBBLA bonusar vid första spurtpriset (efter 2 varv)!! Som gjort för att skapa oreda i klungan...*

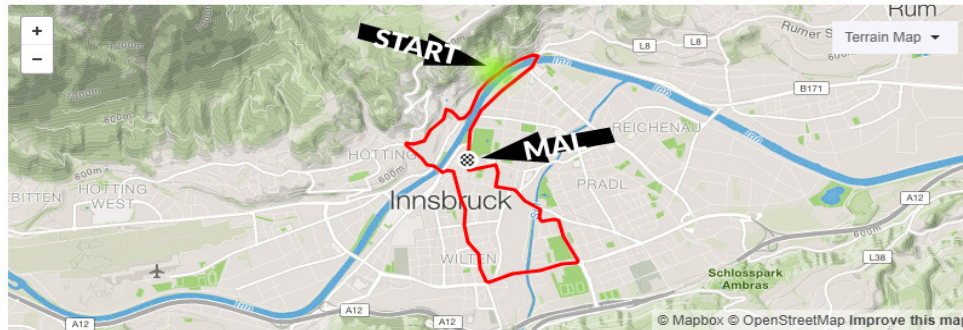
*Men låt dig nu inte luras av att det går lätt, tiden brukar ta ut sin rätt, kan det till och med bli solo prestation in mot mål..!??*

## ☆ Innsbruckring (Zwift Insider verified)

**Virtual Ride Segment** Innsbruck, Tirol, Austria

Distance Avg Grade Lowest Elev Highest Elev Elev Difference 741,060 Attempts By 79,423 People

8.79km 0% 279m 317m 38m



**Landskap:** Innsbruck (Stängd bana)

**Bana:** INNSBRUCKRING

**Distans:** 28.4 km (2 km +3 varv)

**Max Slope:** ca 8%

**Höjdmeter:** 116 hm (38 x3)

**Strava Segment:** PTdE TT 018 SPRINT+Ringen

*Alla etapplopp har ju sitt TT (tempo) lopp, så även Pro Tour de Evalds. 2018 är det klassiska bergstempot utbytt mot ett platt "3-milstempo". Racet är något kort, 28.4 km, så målsättning måste ju lätt vara under 40 min!! Vi känner igen sträckan, det är nämligen Österrike och Innsbruck som gäller, dock inget berg utan helt inne i centrala staden, en liten spurtbacke kan ställa till det annars lär det vara fullt ös med höga watt...*

*När du valt rätt bana har du 2 val, cykla framåt 6 km eller omgående vända och cykla 2 km till starten. Det är "gröna" sprintportalen som är start, innebär att du har ca 2 km fram till målportalen och där varvräkningen börjar. Glöm inte inställningarna, TT hoj (ett måste) och hög profil på hjulen! Start med 30 sekunders mellanrum och ledaren i gruppen startar sist. Endast målbonus delas ut på denna etapp. På tröskelnivå i knappt 3 mil! Vem fixar detta bäst... Lycka till...*