

**Pro Tour De Evalds 2023/2024 // Reglemente. Allmänt för alla startande men utformat för "Kvånums anläggningen" i 1:a hand. Kostnader och vissa delar kan skilja sig mot övriga anläggningar, typ: Göteborg, Lidköping och hemifrån.**



Tanken med PTdE: - Bästa tänkbara vinterträningen!

Alla som deltagar ska känna att man vinner på att ta fram sitt bästa. Åkarna skall gynnas så att de som hamnar i de bakre grupperna, för att ålder och fart tar ut sin rätt, skall få bonussekunder och "tappa vikt" så att man kan avancera framåt i grupperna = Kommer att göra grupperna jämna, tigha och gruppörflyttningar sker. Vilket då givetvis stimulerar extra för att hålla igång vinterträningen och din form. Vem vinner? Som vanligt: -Den starkaste och över tid, 12 etapper, den jämnaste!!

### **PTdE sedan 2007:**

2007/2008 körde vi igång med endast 3 deltagare, PTdE har växt sedan dess 😊  
Tidigare slutsegrare:

#1 2008 = Tommy 'T.Boonen' Evaldsson / #2 2009 = Tommy 'T.Boonen' Evaldsson / #3 2010 = Christian Sääv / #4 2011 = Tommy 'T.Boonen' Evaldsson / #5 2012 = Tommy 'T.Boonen' Evaldsson / #6 2013 = Karl 'Indurain' Johansson / #7 2014 = Robert 'Obelix' Lundkvist / #8 2015 = Andreas 'Kittel' Hertz / #9 2016 = Andreas 'Kittel' Hertz / #10 2017 = Tommy 'T.Boonen' Evaldsson / #11 2018 = Carl "Quintana" Ljunggren / #12 2019 = Tommy 'T.Boonen' Evaldsson / #13 2020 = Tommy 'T.Boonen' Evaldsson / #14 2021 = Colin Ossiansson / #15 2022 = Tobias J. Lundmark / #16 2023 = Colin Ossiansson / #17 2024 = ?

---

### **Nyheter och det där ""Ett-måste-veta-innan-start" inför 2023/2024**

- All aktuell info om PTdE och Zwift samt kommande etapp i Facebook gruppen PTdE - Pro Tour de Evalds flöde. (Kvånums IF's hemsida handhaver om resultat och statistik samt reglemente).
- Startavgiften = 900 kr (+ säsongskort på respektive anläggning = 900 kr i Kvånum, + i Kvånum ett tillhörande medlemskap i Kvånums IF) SKALL vara klar innan start. Inkluderar, resultatlista inkl. handikappsyst, prisbord, vinnartröja i gruppen samt avslutningsmiddag/prisutdelning.
- I Grupp 1 till 4 startar 13 till 16 st i Kvånum, alltså förtur med upp till 16 pers/grupp i Kvånum. Fylls inte 16 platser planeras det för 5 st/grupp som kör från GBG/hemifrån alltså 18(!) pers i varje grupp. Totalt 72 Tävlade + Grupp 5, fredagsgruppen där 16 pers har plats i Kvånum och där det finns utrymme för "minst" 4 GBG/Hemmaåkare.
- OBS! Det finns 12\* stycken NEOBIKE och 4 stycken NEO 2T i Kvånum, sist placerad i gruppen väljer cykel först. (\*utökat med en 12:e inför säsongen).
- GBG/Hemmacyklister bör köra med Zwift godkända Wahoo Kickr eller Tacx NEO
- Alla (förmodligen) etapper kommer gå av stapeln i ett sk. CLUB. Innebär att vi är väldigt låsta vid de tider som angivits i god tid innan start. Man startar med en rak startlinje och alla har "samma" målportal. En färdig (Zwift-/)resultatlista direkt efter målgång. DIN skyldighet att ha koll. Info delas på Zwift, CLUB – Pro Tour de Evalds och info kommer i Facebook och Messengergrupperna innan start (just "Gruppens" messengergruppen är VIKTIG).
- Tröjorna är också viktiga!! Kvånum kör alltid med den gröna klassiska tröjan. GBG/Hemmaåkare med den blå/grå camotröjan. PTdE cyklister som kör utan tävlan i de olika grupperna har ALLTID den hel orange Zwift Basic tröjan. Ledaren i varje grupp kör ALLTID med "Getingtröjan" för att synas, OCH, nytt för i år ledaren-/na i poängtävlingen har den Blå Basic 3.
- \* TEAM var nytt från 2021/2022, hjälpryttare och gästcyklister är mer än välkommet!! Dessa var framför allt med för att skapa än mer dynamik, MEN, nu när vi nästan nått 100 deltagare totalt så är det ALLTID en massa cyklister på startlinjen så det finns inte utrymme för några TEAM under 2023/2024.

- Poängtröja är tillbaks! Denna tröja kommer (förmodligen) bäras av en enda cyklist i Grupp 1 till 4. Den cyklist som samlar på sig mest "spurtbonus" oavsett grupptillhörighet kommer få bära tröjan. Denna tröja gör entré i Etapp 2.
  - Styrning på alla NEOBIKES är aktiverat. Du väljer själv om du vill använda den.
  - OM DU MISSAR EN ETAPP, ja man kan vara sjuk eller bortrest men får ju givetvis fortsätta i PTdE. I Grupp 3, 4 och 5 räknar man nu din sluttid som tidigare MEN, det räknas på den placering du hade!! Alltså, ligger du 5:a inför etappen du missar, räknas din sluttid på den cyklist som nu blir 5:a i mål. (+30 sek i grupp 4 och 5. +2 min i grupp 3).
  - RESERVER. Kan eller vill du inte köra en hel säsong kan du anmäla dig som reserv, DOCK, du får inne var "FÖR BRA" då utan vara en lämpad cyklist för grupp 3 och 4 (och 5)!! Ofta är du som reserv en cyklist som varit med tidigare så det är inga problem att i samspråk med tävlingsledningen avgöra om du kan anmäla dig som reserv. En reserv är "bara" med på veckorna vid inringning men kan köra alla 4 genrep som äger rum varje helg inför kommande etapp. Reservens startavgift på 600 kr täcker också prisutdelning och tillhörande middag. Om man kör som reserv i Kvänum tillkommer träningskort eller pris per körning (100 kr).
  - Invägningen är VIKTIG! Ha alltid någon vid din sida när det görs! Alla tjejer (gäller inte Elit och ungdom) får en viktreducering på 10 kg. Sedan gäller (som för herrarna) 1 kg vid 51 bast osv...
  - **Städ!! Efter avslutad runda tvättar man av sin cykel och träningsmaskin!!**
- 

### SÅ HÄR ÄR DET TÄNKT:

- Vi tränar/tävlrar på 12 stycken Tacx NEOBIKE och 4 Tacx NEO 2T trainrar, på dessa sitter "Bakhjulet" direkt på trainern, i dess svänghjul kan man dra 1200 watt i 5km/h eller spurta i 1 minut på 2200 watt!! utan att maskinen "tappar" fästet. Felmarginalen är mindre än 1,5% mellan varje trainer, när du rullar över kullersten/broar/grusvägar reagerar trainern, den "puttar" på utför, så verkligheten är sjukt nära!! OCH OBSERVERA, **Road feel och 100% Trainer Difficulty SKALL vara aktiverat** = Vi gör allt för att det skall vara så verklighetstroget som möjligt, lika för alla.
- Vi kör i Zwift för att "verkligheten" är bäst där. Fullt tillåtet att "rigga" med hjälpryttare och grupper utifrån, men, dessa måste vara delaktiga som startande i årets PTdE. Alltså tävlande i någon av övriga 4 grupper. Inga TEAM eller icke deltagande reserver tillåts att stötta under etapp.
- Prolog + 12 etapper, 1+6 starter innan jul och 6 därefter. Prolog och första start, traditionsenligt på Farsdag, söndag den 13 november. Sedan står vi över kommande vecka för att vara igång i v.47. Övriga datum se kommande tävlingsprogram. Efter Jul startar vi upp i v.2.
- 72 + ca 20 pers är tak, vi kommer att köra med 5 grupper och 18 pers i varje grupp (+ reserver).
- 72 pers är tak i Kvänum, vi kommer att köra med 5 grupper och 18 pers i varje grupp. 20 i G5.
- ca 24 pers är tak i GBG/Hemmaåkare, 5 st ingår i varje ovan nämnd grupp. Grupp 5 kan utöka!
- Reserver tillåts endast i Grupp 3, 4 och 5 (Göteborg/hemmaåkare detsamma). // Hamnar du i någon av dessa grupper och inte kan delta någon etapp är du "skyldig" att göra ditt bästa för att ringa in någon av reserverna som gärna vill bli inringda!! Reserver finns på lista. Är du bekväm fixar Tävlingsledningen detta men ett återbud måste fram oavsett så reserv får chansen och ingen "station/cykel" står tom!!
- Grupp 5 är fast, Grupp 1 till 4 delas in efter resultat på den första etappen som är en prolog. Etapp 1 körs sedan på samma dag, Farsdag. Beroende på hur det går i respektive etapp flyttas man i resultatlistan/grupperna. Reserver är välkomna att delta i prologen på förmiddagen.
- Den totala sammanställningen avgör hela tiden vilken grupp du skall åka i. För varje vecka har respektive grupp en enkel rangordning. I grupp 1 dom 12 (+5) snabbaste och så faller det neråt...

---

### VÄLJ TRÄNINGSMASKIN (CYKEL):

• Cykel väljs efter hur du är placerad i gruppen. De 12 sista i gruppen har varsin NEO Bike. Är det ex.vis etapp 4 att köra, då väljer den som är sist i gruppen cykel nummer 4, näst sist tar cykel 5 osv... När man kommer till 12 börjar man då om på cykel 1. När de 12 NEO Biken är fyllda väljer de 4 kvarvarande i gruppen bland de 4 sista NEO 2t. Ledaren i gruppen väljer sist.

---

### VIKT, VÄG DIG, HANDIKAPPSYSTEM:

• Invägning och uppdatering på datorn inför varje start. **Tävlingsklädsel på vid invägning och det är digitalvågen på plats som gäller.** Vid invägning avrundas det uppåt, 80.1 blir således 81 (80.0 blir 80). Du skall alltid ha någon vid din sida när du väger in dig så inga felaktigheter sker! och OBSERVERA, pulsband, skor m.m. som du har på dig när du sitter på cykeln SKALL vara med på vågen!! (Är du "hemmaåkare" fotar du vågen när du står på, tävlingsklar!! Denna bild postar du i din grupps Messengergrupp (alltså inte i stora PTdE Messengergruppen).

• Handikappsystm: 51 år = -1 kg på vikten, 52 = -2 kg osv.  
OBS! = När man passerat 60 år blir det -2 kg på 61 i ålder osv... OBS! Dock är lägsta vikt 45 kg. **Tjejer drar omgående av 10 kg** (dock inte om du är elit eller ungdom). Sedan är det samma system som för herrarna, 51 år = 1 kg osv. Året du fyller gäller. **Ex;** Rutger är 71 år och väger 75 kg på vågen. -10 kg för det mellan 51-60 och -22 kg för 61 till 71. 75kg-10-22 = 43kg på vågen.

• Visar det sig i efterhand att fel vikt blivit inlagd får man etappens långsammaste tid + 30 sek.

---

### HYGIEN, ORDNINGSFÖRESKRIFTER:

- Innan start **lägger man en stor handduk under styret och en liten handduk på styret** för att "torka" sig med. Medtag handdukar själv. Definitionsmedel och papper för att torka cyklarna finns.
- Cyklarna är utrustade med SPD pedaler. OBS!! Vissa cyklar går det inte byta pedaler på då det blivit "gångpaj" så vi rekommenderar verkligen att låta befintliga pedaler sitta kvar på cyklarna.
- Övriga ordningsföreskrifter finns på plats och tas innan första start eller från gång till gång.

---

## POWERUPS, BONUSYSTEM:

- Under racet får alla grupper använda sig av "bonusknapparna" (Powerups) som ofta finns tillgängliga i Zwift (givetvis det samma för hemmaåkare). Du måste själv trycka på tangentbordet för att aktivera bonusen. (osäker på hur det funkar så fråga "publik" eller medtävlade).

- Bonussystem för att hålla grupperna tigha, tid enl. följande:

Vinnaren i **grupp 4 (och 5)** drar av 2,25 bonusmin, 2:an drar av 2,10 bonusmin, 3:an drar av 1,55 bonusmin, 4:an drar av 1,40 bonusmin, 5:an drar av 1,30 bonusmin, 6:an drar av 1,20 bonusmin, 7:an drar av 1,10 bonusmin, 8:an drar av 1 bonusmin, 9:an drar av 50 sek, 10:an 40 sek, 11:an 30 sek, 12:an 20 sek och 13:onde plats ger dig 10 sek i bonus.

Vinnaren i **grupp 3** drar av 1,45 bonusmin, 2:an drar av 1,30 bonusmin, 3:an drar av 1,15 bonusmin, 4:an drar av 1 bonusmin, 5:an drar av 50 sek, 6:an 40 sek, 7:an 30 sek, 8:an 20 sek och 9:onde plats ger dig 10 sek i bonus.

Vinnaren i **grupp 2** drar av 1,25 bonusmin, 2:an drar av 1,10 bonusmin, 3:an drar av 55 sek, 4:an 40 sek, 5:an 30 sek, 6:an 20 sek och 7:onde plats ger dig 10 sek i bonus.

**I grupp 1 dras ingen bonustid av.** // (Göteborg/Hemmaåkarna räknas givetvis in i ovan).

- Banpris/bonustid (Spurt/bergspris): Innan start är det upp till respektive åkare att ta reda på var dagens Spurtpris finns att fightas om. Det kan vara en flagga, korsning, ett visst km angivelse eller kanske ett berg eller vattendrag! Först fram får tidsavdrag. **Tiden som 1:an får är 25 sek, 2:an får 20, 3:an får 15, 4:an får 10 och 5:an får 5 sek.** Om tveksamhet råder vem som klyver linjen först delar man på de sammanlagda bonussekunderna.

Bonustid (spurtpris och målbonus) gäller inte på den inledande prologen och ej heller på tempoetappen. Självklart gäller ingen bonustid i finalen. Samma spurtpriser (Bonusavdrag) oavsett grupp. Information om var dessa spurt-/bonussekundrar finns angivs ihop med att etapperna offentliggörs.

---

## DNS (Did Not Start), DNF (Did Not Finish), RESERVER:

- **DNS:** Om du inte kan deltaga i någon av etapperna, sjuk, bortrest, annat, **så får du samma sluttid som sista man i 'din' grupp + 2 minuter. Kör du i sista gruppen är det sista tid + 30 sekunders tillägg som gäller.** Du behöver alltså inte bryta hela Pro Tour De Evalds för att du inte dyker upp denna etapp. **OBS!! KRASSLIG???** STANNA HEMMA! (Chansa inte!!)
- **RESERVER:** Kan eller vill du inte köra en hel säsong kan du anmäla dig som reserv, DOCK, du får inne var "FÖR BRA" då utan vara en lämpad cyklist för grupp 3 och 4 (och 5)!! Ofta är du som reserv en cyklist som varit med tidigare så det är inga problem att i samspråk med tävlingsledningen avgöra om du kan anmäla dig som reserv. En reserv är "bara" med på veckorna (etappen) vid inringning men kan köra alla 4 genrep som äger rum varje helg inför kommande etapp. Reservens startavgift på 600 kr täcker också prisutdelning och tillhörande middag. Om man kör som reserv i Kvänum tillkommer träningskort eller pris per körning.

- Ersättare/**reserv** är rätt att kasta in om du kör i Grupp 3, 4 eller 5. Det finns 2-3 utvalda reserver för respektive grupp att kontakta, se lista. Har du eget förslag på reserv får du gärna "värva" in denna deltagare under säsong. Hänvisa till tävlingsledningen och gör klart anmälan innan kommande start/etapp. Otroligt viktigt att DU som inte kan komma verkligen gör ditt bästa för att få in en reserv så någon cykel slipper stå tom. **Reserver KAN INTE köra in några spurt-/eller bonustider.**
- **DNF:** Om du blir/är trött omotiverad och inte "orkar" köra i mål = **Bryter, är det omgångens (Grupp 5 om du tillhör denna grupp. Grupp 4 till 1 om du kör i denna klass) långsammaste tid + 30 sek som gäller. OBS!! PTdE är till FÖR DIN tränings skull! (Chansa inte!!) #rideon**

---

#### TEKNISKA PROBLEM:

Om tekniskt problem uppstår, cykeln pajar (kedja går av, styrning eller motor pajar el. dyl.) och du inte klarar att fixa detta problem får du samma sluttid som sista man i "din" grupp + 30 sekunders tillägg. Tänk på att det kan löna sig att ha ett multiverktyg nära till hands. Multiverktyg m.m. finns att tillgå. Om cykeln pajar eller annat tekniskt fel **inträffar inom första 2 minuterarna** Ges man en chans att fixa detta på egen hand och sedan logga in i Zwift på nytt. Man väljer då att "följa" en cyklist som satt med i klungan du själv var i. Nu är du med i racet igen. (Kommer man in längre fram än var man befann sig faller man bak till rätt klunga).

- "Kastar datorn/programmet" ut dig eller att Avataren får helt stopp, datorn tappar all kontakt med trainern och du tappar "minuter" startar Du omgående om på samma sätt som ovan beskrivs. **Man "jojnar" gruppen du låg i eller direkt bakom så är du med igen!** (Be gärna om hjälp med detta, förhoppningsvis finns någon på plats och kan ge vägledning). OBS! Självklart tillåts detta för att man ska få gjort sitt "träningsspass". (Gäller inte om man får små korta "ANT-stopp", jobba dig då ikapp). PTdE är till för att DU ska få en bra och motiverande TRÄNING!! #rideon

---

#### UPPLÄGG:

1:a etappen är en **Prolog, ca 5-10 km. Etapp 1 går sedan på samma dag. (Farsdag).** Totalsegraren från föregående år är seedad att välja cykel först, sedan i fallande ordning. Nyttillkomna lottas in efter dom seedade från föregående år. Innebär att man tar den cykel man får.

- Alla, 1+12, etapper är förutbestämda (kommer på separat utskick, månadsvis). Etapperna går att skåda på [www.kvanumsif.nu/protourdeevalds](http://www.kvanumsif.nu/protourdeevalds) och Pro Tour de Evalds Facebook grupp.

**1 Tempoetapp** med individuell starttid.

Bonussekunder på, utvalda spurter och bergstoppar samt på målgång tillämpas, läs mer ovan.

Längsta tävlingstiden blir drygt 2 timmar. Snitt tid över 1 + 12 etapper = 12 - 13 timmar (1 tim./etapp).

**Finalen körs med individuell "jaktstart"**. 1:an går ut först, jagas av 2:an och därefter 3:an och sedan 4:an och så slutligen 5:an. 6 till 16 startar alla på 6:ans tid och 6 till 16:ans starttid räknas givetvis av i slutställningen. Ingen Bonustid finns att köra om. Vi komprimerar alla starttider till mindre än 2 min så det blir "jakt". Dessa tider läggs också på i efterhand givetvis. Ex.vis 3:an är 3:20 efter 2:an. Vi drar då bort 2 min på denna tid så det blir en jaktstart på 1:20. (Tätare final skapas och inte så lång väntan på startlinjen krävs).

#### • Startordning och tider som följer:

Tävlingsdag är onsdag för Grupp 4, start ca 17.20 och 3, start ca 18.40. Torsdag för Grupp 2 och 1. Starttider ca 17.20 och ca 18.40. Grupp 5 startar alltid fredagar 16:20 om inget annat anges. Då vi är 64+20 startande måste vi hålla dessa tävlingsdagar och tider! **OBS! RESPEKTERA STARTTIDERNÄ**, ni är många i gruppen och sista startgrupp per kväll vill garanterat INTE komma hem vid midnatt!! Så kom i god tid så ni kan förbereda cykelns sittinställning, handdukar, m.m. (30 till 45 minuter innan start är lämpligt då detta är den tid det brukar ta att värma upp och ställa in din cykel. Ja, grupp 3 och 1 får mindre tid till förberedelser, MEN, bra träning får ALLA!!).

---

#### KOSTNAD:

• Startavgift 900 kr + årskort/träningskort 900 kr (Kvånum) / Kör du i Kvånum tillkommer ett Medlemskort i Kvånums IF då dessa träningsstationer **ägs av klubben** som också har reducerat träningspriset kraftigt (årskort: 900 kr, som styck träning: 100 kr). Reserver betalar en startavgift på 600 kronor. Kör man i Kvånum betalar man också ett säsongskort eller per gång. Vi uppskattar givetvis att reserv tar ett säsongskort och kommer och tränar utanför PTdE:s tider. Maskinunderhåll och prisutdelning med tillhörande middag och en dryck ingår i startavgiften, fredag v.8 gäller. Fråga efter kvitto på din startkostnad, ofta kan du få tillbaks summan, eller delar av, via jobbet. Träningsstöd, hälsovård, eller annat som gäller för din arbetsplats.

**Betalning** kontant, i samråd med tävlingsledare på respektive plats **SENAST på startdagen** (Farsdag). I Kvånum går det också bra via Kvånums IF Bankgiro: 441-9776 eller via Swish = 123 173 35 34 **OBS! Betalning skall vara gjord innan prologens start på Farsdag.**

• Resultatfilen tar Tävlingsledningen hand om, publiceras snarast efter komplett Etapp på [www.kvanumsif.nu](http://www.kvanumsif.nu) och Kvånums Facebook sida.

Övriga deltagare får gärna ta på sig att uppdatera och komplettera de olika gruppernas händelser och körningar på Pro Tour de Evalds Facebook grupp.

Må bäste man eller kvinna vinna 😊  
Tävlingsledningen - Pro Tour de Evalds - Kvånums IF

