

Pro Tour De Evalds 2020/2021 // Reglemente. Allmänt för alla startande men utformat för "Kvänums anläggningen" i 1:a hand. Kostnader och vissa delar kan skilja sig mot övriga anläggningar, Göteborg och Lidköping.

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 dom 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 gruppflyttningar sker. Vilket då givetvis stimulerar extra för att hålla igång vinterträningen och din form.



PTdE sedan 2007:

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

Tidigare slutsegrare:

2008 = Tommy 'T.Boonen' Evaldsson / 2009 = Tommy 'T.Boonen' Evaldsson / 2010 = Christian Sääv / 2011 = Tommy 'T.Boonen' Evaldsson / 2012 = Tommy 'T.Boonen' Evaldsson / 2013 = Karl 'Indurain' Johansson / 2014 = Robert 'Obelix' Lundkvist / 2015 = Andreas 'Kittel' Hertz / 2016 = Andreas 'Kittel' Hertz / 2017 = Tommy 'T.Boonen' Evaldsson / 2018 = Carl "Quintana" Ljunggren / 2019 = Tommy 'T.Boonen' Evaldsson / 2020 = Tommy 'T.Boonen' Evaldsson / 2021 =?

Nyheter och det där ""Ett-måste-veta-innan-start" inför 2020/2021

- Blir ett mycket speciellt år i och med COVID-19 och dess restriktioner. Innan JUL, kör "alla" från hemmaplan. De som anmäler sig är väl medvetna om att vår målsättning är att sitta/träna på varje station så snart restriktioner och att det känns säkert är tillbaks på "normalt".
- All aktuell info om PTdE och Zwift i Facebook gruppen PTdE - Pro Tour de Evalds flöde. (Kvänums IF's hemsida handhaver om resultat och statistik samt reglemente).
- Startavgiften = 800 kr + Säsongskort, SKALL vara klar innan start. Inkluderar, prisbord, vinnartröja i gruppen samt avslutningsmiddag/prisutdelning. OBS! COVID anpassad startavgift, PTdE Hemmavid 2020 betalar endast startavgift i inledningsskedet.
- Nytt är att alla (förmodligen) etapper kommer gå av stapeln i ett sk. Meetup. Innebär att alla hamnar på en "uppsamlingsplats" när man loggar in. Alltså ingen klassisk "Portal-start" utan det kan skilja 100 meter mellan 1a och sista man i gruppen!! Så därför när starten går är det **MAX 30 km/tim i 2 minut**. Svart/gul ledartröja lägger sig först, ingen kör om! Gruppen hjälps åt med detta och vi kör i snitt en timma per etapp. Startögonblicket kommer inte vara det som avgör!!
- Vi rekommenderar att alla i gruppen har den förvalda tröjan då det alltid är mycket folk på banan/i Zwift. Ledaren i varje grupp kör ALLTID med "Getingtröjan" för att synas!!
- OM, gästcyklist/hjälpryttare kommer in på banan SKALL DOM INTE bära samma färg på tröjorna som PTdE's tävlande grupp gör!!
- 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 10 stycken Tacx NEO trainrar. "Bakhjulet" sitter 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! Info finns i PTdE's Facebookgrupp så alla kan följa. **OBS! 2 minuts masterstart med max 30km/h gäller**, ingen kör om ledartröjan, för att ALLA ska komma med från början!

- Prolog + 12 etapper, 1+6 starter innan jul och 6 därefter. Prolog och första start, traditionsenligt på Farsdag, söndag den 10 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.

- 40 + 10 pers är tak, vi kommer att köra med 5 grupper och 10 pers i varje grupp + reserver.
- 20 pers är tak i Lidköping, vi kommer att köra med 5 grupper och 4 pers i varje grupp + reserver
- 16 pers är tak i Göteborg, vi kommer att köra med 2 grupper och 8 pers i varje grupp + reserver
- Reserver tillåts endast i Grupp 3, 4 och 5 (Lidköping & Göteborg tillåts reserver i "sista" grupperna). // 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 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 10 snabbaste och så faller det neråt...

VÄLJ TRÄNINGSMASKIN (CYKEL):

- Cykel väljs efter hur du är placerad i gruppen och vilken vecka/etapps nummer det är = Etapp 1 kör 1:an i gruppen på cykel nr. 1 (cykeln längst till höger när man står bakom), 2:an kör på cykel 2 osv... Etapp 2 kör 1:an på cykel nr 2, 2:an på cykel nr 3 osv...

- Cykelval, **möjligt att byta cykel** (station) I klartext: om 195 cm lång hen hamnar på stl. SMALL hoj och 170 cm lång hen hamnar på XL hoj kan dessa teama ihop innan start att byta hoj/station. Detta skall i så fall vara förutbestämt och fixas i god tid innan start så det inte fördröjer starttid.

VIKT, VÄG DIG, HANDIKAPPSYSTEM:

- Invägning och uppdatering på datorn inför varje start. **Tävlingskläder 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!!

- 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 40 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 dagens långsammaste tid + 30 sekunder.

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, BONUSSYSTEM:

- Under racet får Grupp 5, Grupp 3 & Grupp 4 använda sig av "bonusknapparna" (Powerups) som ofta finns tillgängliga i Zwift (Lidköping & Göteborg tillåts "sista" grupperna). Du måste själv trycka på tangentbordet för att aktivera bonusen. (osäker på hur det funkar så fråga "publik" eller medtävlade). OBS! Detta gäller inte i grupp 1 och 2 = Ej tillåtet helt enkelt.

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

Vinnaren i **grupp 4 (och 5)** drar av 135 bonussekunder, 2:an drar av 120 bonussek, 3:an drar av 105 bonussek, 4:an drar av 90 bonussek, 5:an drar av 75 bonussek, 6:an drar av 60 bonussek, 7:an drar av 45 bonussek, 8:an drar av 30 sek och 9:an drar av 15 sek.

Vinnaren i **grupp 3** drar av 75 sek, 2:an drar av 60 sek, 3:an drar av 45 sek, 4:an drar av 30 sek, 5:an 15 sek.

Vinnaren i **grupp 2** drar av 45 sek, 2:an drar av 30 sek, 3:an drar av 15 sek.

I grupp 1 dras ingen bonustid av. (samma system i Lidköping & Göteborg).

- 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 20 sek, 2:an får 15, 3:an får 10 och 4:an får 5 sek.** Om tveksamhet råder vem som klyver linjen först delar man på de sammanlagda bonussekunderna. Bonustid gäller inte på den inledande prologen och ej heller på tempoetappen. Självklart gäller ingen bonustid i finalen. Samma Bonustid oavsett grupp. Information om var dessa spurt-/bonussekundrar finns angivs ihop med att etapperna offentliggörs.
-

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

- Om du inte kan delta 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 sekunder tillägg som gäller.** Du behöver alltså inte bryta hela Pro Tour De Evalds för att du inte dyker upp denna etapp.

- 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 skall detta godkännas av alla övriga i gruppen! Måste du inkalla reserv skall detta vara godkänt och gruppen till kännedom minst 45-60 min innan start. 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.**

- 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.**
-

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).

UPPLÄGG:

1:a etappen är en **Prolog, ca 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 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. 5:an, till 10 startar alla på 5:ans tid och 5 till 10:ans starttid räknas givetvis av i slutställningen. Ingen Bonustid finns att köra om. Vi komprimerar alla starttider till mindre än 5 min så det blir "jakt". Dessa tider läggs också på i efterhand givetvis. Ex.vis 3:an är 6:20 efter 2:an. Vi drar då bort 5 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 18.45. Torsdag för Grupp 2 och 1. Starttider ca 17.20 och ca 18.45. Grupp 5 startar alltid fredagar 16:15 om inget annat anges.

Då vi är 40+10 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).

KOSTNAD:

• Startavgift 800 kr + årskort/träningskort 700 kr (Kvänum) / Kör du i Kvänum tillkommer ett Medlemskort i Kvänums IF då dessa träningsstationer ägs av klubben som också har reducerat träningspriset (årskort: 700 kr, som styck träning: 70 kr) kraftigt. Reserver betalar 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 Kvänum går det också bra via Kvänums 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 och Kvänums 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 - Kvänums IF