

## SMACK och Upplands Cykelförbund hälsar alla cyklister välkomna att delta i 2009 års upplaga av SMACK-serien / Upplands Cup!

Den populära träningsserien genomförs i år tillsammans med flera av Upplands och norra Stor-Stockholms cykelklubbar och är i år en kombination av SMACK-serien och Upplands Cup LVG, öppen för alla oavsett klubbtilhörighet, ambitionsnivå eller idrott, bara du gillar att cykla.

Årets serie bjuder på nyheter i form av fler arrangerande klubbar, nya platser och banor, fler linje- och GP-lopp, en klubbävling i Upplands Cup och en avslutningshelg med final, buffé och prisutdelning. Men det är också en fortsättning på det populära upplägget från tidigare år med direktanmälan på plats, träningslopp i olika discipliner och distanser, avgift 20 kr inklusive fika efter målgång, trevligt cykelsnack vid fikastellet, resultaten direkt på plats och möjlighet för alla att köra oavsett ambitionsnivå, färdighet eller idrott. Valfri cykel men vi kör på asfalt.

Man väljer själv vilka omgångar och hur många omgångar man vill köra, och det går att börja köra i serien vid vilken omgång som helst.

Ungdomar 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.

Serien är ett bra träningsstillfälle mitt i veckan för de aktiva 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.

I Upplands Cup och SMACK-serien samlar man poäng för varje omgång man deltar, ju bättre resultat man gör desto fler poäng får man. Poängskalan baseras på antal deltagare i klassen och är omvänd så att bästa tiden får flest poäng. Högsta poäng per klass är 10 och minsta poäng är 1, alla startande får minst 1 poäng, även vid DNF. Vid färre än 10 startande i klassen är högsta poäng lika med antal startande och minsta poäng är 1. De 10 bästa omgångarna räknas i slutresultatet. Poängen summeras också per klubb och utgör därmed tävlingen om Upplands bästa cykelklubb.

Två av omgångarna utgör DM för Uppland, Odensala tempo den 19/8 och Roslagsbro linje den 13/9, även dessa omgångar är öppna för alla.

Notera att två av omgångarna, Lindö GP den 15/4 och Kårsta varvlopp den 25/4 ingår i Stockholms CFs ESDUU-cup och kräver tävlingslicens eller engångslicens som kan köpas på plats för 75 kr. Dessa omgångar följer ESDUU-cupens regler och har uppdelade startgrupper.

Karta över samlingsplatser kommer att finnas på SMACKs hemsida [www.smack.cc](http://www.smack.cc) och på Upplands Cykelförbuds hemsida [www.scf.se/uppland](http://www.scf.se/uppland)

På dessa hemsidor, arrangörklubbarbas hemsidor samt på Sportaccess hemsida [www.sportaccess.se](http://www.sportaccess.se) kommer program och resultat att finnas.

Kom ihåg: Direktanmälan på plats i god tid, senast 30 min före utsatt starttid. Eventuella förändringar i samlingsplatser eller tider kommer att läggas ut på SMACKs och arrangörsklubbens hemsida, ta för vana att alltid kontrollera där, ibland kan man behöva ändra plats eller tid.

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 är sanktionerad av Upplands Cykelförbund.

### Arrangerande klubbar:



SMACK



Vallentuna CK



Team Cyklig



Bålsta CK



CK UNI



AF Aktivera



ECI Champion



Norrtälje CK

Datum / Starttid	Serie / Cup	Disciplin	Arrangör	Bana	Samlingsplats	Beskrivning	Distans / Tid
1 / 4 18:30	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Norrunda	Norrunda k:a	Mot Arlanda, vändning efter 5 km	10 km
8 / 4 18:30	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Sjöås Handel	Sjöås handel	Mot Vidbo, vändning vid Åsby gård	12 km
15 / 4 18:00	Upplands Cup	<b>GP</b>	Vallentuna CK	Lindö GP	Lindö golfklubb	GP-bana vid Lindö GK, även ESDUU-cup	45 min + 2 varv
22 / 4 19:00	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Odensala	Odensala k:a	Mot Vidbo, vändning vid Eke grus	16,8 km
25 / 4 11:00 Lördag	Upplands Cup	<b>Linje</b>	Team Cyklig	Kårsta varvlopp	Kårsta k:a	Rundbana vid Kårsta k:a, även ESDUU-cup	2,8 km varv (olika antal varv)
29 / 4 19:00	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Herresta	Lunda k:a	Mot Östuna, vändning vid Östuna	22,6 km
6 / 5 19:00	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Brottby	Infartspark. Brottby	Mot Norrtälje, vändning vid Roslagsstoppet	20 km
13 / 5 19:00	SMACK-serien	<b>GP</b>	SMACK	Rosersbergs GP	Räddningsskolan	GP-bana vid Räddningsskolan	45 min + 3 varv
20 / 5 19:00	Upplands Cup	Tempo	Bålsta CK	Skällsta Bro	Skällsta krog	Mot Bålsta, hö mot Håbo, hö till Skällsta	22,6 km
27 / 5 19:00	Upplands Cup	<b>Linje</b>	CK UNI	Hammarskog	Hammarskogs slott	Rundbana vid Hammarskog	20 km varv (1 till 3 varv)
3 / 6 19:00	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Lunda	Lunda k:a	Mot Gottöra, vändning vid Gottröra	21 km
10 / 6 19:00	Upplands Cup	<b>Partempo / Tempo</b>	AF Aktivera	Tallskogen	Vegavallen, Tierp	Rundbana 26,6 km vid Tallskogen mot Söderfors, Lundsved och tillbaka, 1 eller 2 varv	26,6 km eller 53,2 km
17 / 6 19:00	Upplands Cup	<b>Linje</b>	SMACK	Markim, KM	Markims Församlingsgård	Rundbana Markim, Lunda, Gådersta, Torsholma, Frötuna, Lindholmen	32 km varv (1 eller 2 varv)
24 / 6 19:00	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Skokloster	Häggeby k:a	Mot Skokloster slott, vändning vid slottet	23 km
1 / 7 19:00	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Odensala	Odensala k:a	Mot Vidbo, vändning vid Eke grus	16,8 km
8 / 7 19:00	Upplands Cup	<b>Linje</b>	Bålsta CK	Skokloster	Slottskogens skola	Rundbana på Skokloster-halvön	17 km varv (1 eller 2 varv)
29 / 7 19:00	Upplands Cup	<b>GP</b>	CK UNI	S1 Uppsala	Regementsvägen, Ångströmslabbet	GP-bana vid S1, Polackbacken, Uppsala	45 min + 2 varv
5 / 8 19:00	Upplands Cup	Tempo	Vallentuna CK	Karby	Karby skola	Mot Ekskogen, vändning före järnvägen	20,2 km
11 / 8 19:00 Tisdag	Upplands Cup	<b>GP</b>	AF Aktivera	Tierps flygfält GP	Vegavallen, Tierp	GP-bana på flygfältet i Tierp, 1,2 km bana	45 min + 2 varv
19 / 8 19:00	Upplands Cup	<b>Tempo DM</b> Märkesprov	SMACK	Odensala, KM	Odensala k:a	Mot Arlanda, vändning vid Sjöås handel	30 km
26 / 8 18:30	Upplands Cup	Tempo	ECI Champion	Fysingen runt	Hammarby k:a	Mot Rosersberg, hö Norrsunda, hö Skånela	19,3 km
2 / 9 18:30	SMACK-serien	<b>Linje</b>	SMACK	Rosersberg	Tallbacksgatan	Rundbana vid Rosersbergs industriområde	3,3 km varv (6 varv, 20 km)
9 / 9 18:30	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Lindholmen	Lindholmens IP	Mot Kårsta, vändning vid Torsholma	15 km
12 / 9 12:00 Lördag	Upplands Cup	Tempo	CK Norrtälje	Rösa-Rö	Frötuna k:a	Start vid Rösa trafikplats, vändning vid Rö k:a, mål vid Frötuna k:a	30 km
13 / 9 12:00 Söndag	Upplands Cup	<b>Linje DM</b>	CK Norrtälje	Roslagsbro	Drottningdals skola Roslagsbro	Rundbana vid Roslagsbro	23 km och 8 km (olika antal varv)
13 / 9 14:00 Söndag	Upplands Cup	<b>Avslutning</b>	Upplands CF		Drottningdals skola Roslagsbro	Avslutning med fika, smörgåsbuffé och prisutdelning för Upplands Cup / SMACK-serien 2009	

