



Välkommen till SMACK-serien / Upplands Cup 2010



SMACK och Upplands Cykelförbund hälsar alla cyklister välkomna att delta i 2010 års upplaga av SMACK-serien / Upplands Cup!

Den populära träningsserien genomförs även 2010 tillsammans med flera av Upplands och norra Stor-Stockholms cykelklubbar som en kombination av SMACK-serien och Upplands Cup LVG och är öppen för alla oavsett klubbtilhörighet, ambitionsnivå eller idrott, bara du gillar att cykla.

Årets serie har i princip samma upplägg som i fjol och de flesta av fjolårets arrangörer och banor återkommer. Det blir i år sammanlagt 24 omgångar (eventuellt en omgång till en söndag i augusti) med 15 tempolopp, 3 GP-lopp och 6 linjelopp samt en klubbävling om bästa klubb i Upplands Cup. Efter loppet blir det 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 fiket, 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 linjeloppet, det ordnar vi.

Serien är ett bra träningstillfälle 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 18/8 och Roslagsbro linje den 29/8, även dessa omgångar är öppna för alla.

Notera att två av omgångarna, Lindö GP den 21/4 och Kårsta varvlopp den 24/4 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, program och resultat kommer att finnas på SMACKs hemsida www.smack.cc och på Upplands Cykelförbuds hemsida www.scf.se/uppland

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



Bålsta CK



CK UNI



AC Tierp



ECI Champion



Norrtälje CK

Datum / Starttid	Serie / Cup	Disciplin	Arrangör	Bana	Samlingsplats	Beskrivning	Distans / Tid
31 / 3 kl 18:30	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Norrsunda	Norrsunda k:a	Mot Arlanda, vändning efter 5 km	10 km
7 / 4 kl 18:30	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Sjöås Handel	Sjöås handel	Mot Vidbo, vändning vid Åsby gård	12 km
14 / 4 kl 19:00	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Odensala	Odensala k:a	Mot Vidbo, vändning vid Eke grus	16,8 km
21 / 4 kl 18:00	Upplands Cup	GP	Vallentuna CK	Lindö GP	Lindö golfklubb	GP-bana vid Lindö GK, även ESDUU-cup	45 min + 2 varv
24 / 4 kl 11:00 Lördag	Upplands Cup	Linje	CK Norrtälje / Cyklig	Kårsta varvlopp	Kårsta k:a	Rundbana vid Kårsta k:a, även ESDUU-cup	2,8 km varv (olika antal varv)
28 / 4 kl 19:00	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Herresta	Lunda k:a	Mot Östuna, vändning vid Östuna	22,6 km
5 / 5 kl 19:00	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Brottbym	Infartspark. Brottbym	Mot Norrtälje, vändning vid Roslagsstoppet	20 km
12 / 5 kl 19:00	SMACK-serien	GP	SMACK	Rosersbergs GP	Räddningsskolan	GP-bana vid Räddningsskolan	45 min + 3 varv
19 / 5 kl 19:00	Upplands Cup	Tempo	Bålsta CK	Skällsta Bro	Skällsta krog	Mot Bålsta, hö mot Håbo, hö till Skällsta	22,6 km
26 / 5 kl 19:00	Upplands Cup	Linje	CK UNI	Dalbyvarvet	Hammarbys slott	Rundbana vid Dalby, Hammarbys	20 km varv (1 till 3 varv)
2 / 6 kl 19:00	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Lunda	Lunda k:a	Mot Gottöra, vändning vid Gottöra	21 km
9 / 6 kl 19:00	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Skokloster	Häggeby k:a	Mot Skokloster slott, vändning vid slottet	23 km
16 / 6 kl 19:00	Upplands Cup	Linje	SMACK	Markim, KM	Markims Församlingsgård	Rundbana Markim, Lunda, Gådersta, Torsholma, Frötuna, Lindholmen	32 km varv (1 eller 2 varv)
23 / 6 kl 19:00	Upplands Cup	Partempo / Tempo	AC Tierp	Kyrkbyn	Kyrkbyn, Tierp	26,6 km varv vid Kyrkbyn mot Söderfors, Lundsved och tillbaka, 1 eller 2 varv	26,6 km eller 53,2 km
30 / 6 kl 19:00	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Odensala	Odensala k:a	Mot Vidbo, vändning vid Eke grus	16,8 km
7 / 7 kl 19:00	Upplands Cup	Linje	Bålsta CK	Slottsrunder	Slottskogens skola	Rundbana på Skokloster-halvön	17 km varv (1 eller 2 varv)
Sommaruppehåll							
4 / 8 kl 19:00	Upplands Cup	Tempo	Vallentuna CK	Karby	Karby skola	Mot Ekskogen, vändning före järnvägen	20,2 km
10 / 8 kl 19:00 Tisdag	Upplands Cup	GP	AC Tierp	Tierps flygfält GP	Tierps flygfält	GP-bana på flygfältet i Tierp, 1,2 km bana	45 min + 2 varv
18 / 8 kl 19:00	Upplands Cup	Tempo DM	SMACK	Odensala, KM	Odensala k:a	Mot Arlanda, vändning vid Sjöås handel	30 km
25 / 8 kl 18:30	Upplands Cup	Tempo	CK ECI Champion	Fysingen runt	Hammarby k:a	Mot Rosersberg, hö Norrsunda, hö Skånåla	19,3 km
29 / 8 kl 11:00-15:00 Söndag	Upplands Cup	Tempo + Linje DM Avslutning	CK Norrtälje	Roslagsbro	Roslagsbro IP	Tempo vid Roslagsbro IP, start kl 11:00 Linje varvbana vid Roslagsbro, start kl 13:00. Avslutning med fika, buffé och prisutdelning för Upplands Cup / SMACK-serien 2010	Tempo 16 km, Linje 23 km varv (olika antal varv)
1 / 9 kl 18:30	SMACK-serien	Linje	SMACK	Rosersberg	Tallbacksgatan	Rundbana vid Rosersbergs industriområde	3,3 km varv (6 varv, 20 km)
8 / 9 kl 18:30	SMACK-serien	Tempo	SMACK	Lindholmen	Lindholmens IP	Mot Kårsta, vändning vid Torsholma	15 km

Karta över samlingsplatser, program och resultat samt aktuell information hittar ni under fliken SMACK-serien på SMACKs hemsida www.smack.cc