

SMACK och Upplands Cykelförbund hälsar alla välkomna att delta i 2022 års upplaga av SMACK-serien/Upplands Cup Lvg

Den populära träningsserien genomförs 2022 av tolv av Upplands och norra Stor-Stockholms cykelklubbar. Serien är öppen för alla som gillar landsvägscyckling oavsett klubb eller ambitionsnivå. Vi fortsätter att vara försiktiga, hålla avstånd, inte spotta eller snyta sig i farten, inte dela flaskor etc. eftersom Coronan fortfarande finns kvar.

Nyheter för året:

- Jarla CK är nya arrangörer och arrangerar ett Lagtempo Kårsta – Rimbo ToR. Det är 4 manna-lag, vanlig racercykel och fri lagsammansättning som gäller.
- Östra Aros CKs partempo/tempo har flyttats till Lövstalöt-banan eftersom vi inte fick godkänt av Trafikverket att köra tävlingar på vägarna kring Almunge.
- Det blir uppehåll i serien under midsommarvecka pga. att SM-veckan i Uppsala körs alla dagar den veckan. Istället kör vi två omgångar andra veckan i juni, den 8-9/6.

I övrigt fortsätter vi köra de populära banorna och tidtagning med Mylaps-chip. Vi fortsätter också med ökad säkerhet i linjelopp och GPn, uppdelning av startgrupper i A, B, C, Damer och Ungdom, sjukvårdare på plats, fler MCn, fler säkerhetsvakter och krav på licens eller visad erfarenhet från linjelopp för att köra i startgrupp A och B.

Vi delar upp resultaten i linjecupen i klasserna A, B, C, Damer, Ungdom och i tempocupen med den vanliga åldersbaserade klassindelningen.

Startavgifterna är fortsatt 50 kr för tempo och 80 kr för linje och GP (30 kr för ungdomar för tempo, linje och GP) för att bekosta den höjda säkerheten och ge lite mer tillbaka till de arrangerande klubbarna. Chiphysan är fortsatt 20 kr. Fika efter målgång ingår, liksom det trevliga eftersnacket.

Första omgången körs i år vid Odensala 16,8 km den 6 april. Sen rullar serien på fram till den 30 augusti då vi har avslutningen med sprinttävling på Arlanda Testtrack. Serien omfattar i år 18 omgångar: 7 tempo, 2 partempo, 1 lagtempo, 1 bergstempo, 3 GP-lopp, 3 linjelopp, 1 sprinttävling och alla ingår i Upplands Cup.

Serien genomförs med föransmälan eller direktanmälan på plats via mobilen, startavgift 50 eller 80 kr (30 för ungdomar) inkl. fika plus 20 kr för hyrchip (vi är tacksamma om ni frivilligt lägger på 2 kr per Swish-betalning eftersom banken tar det i avgift av ideella föreningar), trevligt cykelsnack vid fiket, snabbt framtagna resultat och möjlighet för alla att köra oavsett ambitionsnivå. Man väljer själv vilka omgångar och hur ofta man vill köra, och man kan börja när som helst.

Ungdomar och paracyklister 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 samlar man poäng i linjecupen och tempocupen vid varje omgång, ju bättre placering man får i sin klass desto fler poäng får man. Alla startande får minst 1 poäng, även vid DNF. Poängen summeras också per klubb och utgör därmed tävlingen om bästa Upplandsklubb Lvg.

Info om samlingsplatser, program och resultat läggs upp på [SMACKs hemsida](#) och [SMACKs Facebook](#) och på [Upplands CFs hemsida](#) och [Upplands CFs Facebook](#).

Kom ihåg: Föransmälan på SMACKs hemsida, eller enligt annan info, före kl 17:00 eller direktanmälan på plats senast 30 min före första start.

Ev. förändring i samlingsplatser eller tider läggs ut på SMACKs och arrangörens hemsida/Facebook. Ta för vana att alltid kolla, ibland kan vi 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 Lvg är sanktionerad av Upplands Cykelförbund och genomförs även i år med tillstånd för Tävlings på väg från Länsstyrelsen.

PS. Du vet väl att fortsätter att ha sällskap av Stockholms Landsvägscup som körs på tisdagar under säsongen, se [Stockholms CFs Hemsida](#) och [Facebook](#) DS.

