

Invitation til X-trainer Cup 2015/16

X-trainer Cup består af 5 afdelinger over vinteren, hvor der gives point, i hver afdeling.

Der opdeles i 2 klasser for herre og 2 klasser for damer over/under 50 år.

X-trainer Cup køres på indendørs cykler, hvor man kan se data som hastighed, distance og puls, disse data vises på egen cykel computer, samt på storskærm. Alle cykler ses på storskærmen hvor placering, distance, og afstand til nærmeste rytter kan ses, efter løbet udskrives resultatliste, med gennemsnit watt og mellemtider.



Der er 43 cykler i X-trainer studio

Afdelinger:

2015

- Afdeling 1 Onsdag d. 21/10 kl. 19.30 Spurt konkurrence 8 spurter
Afdeling 2 Onsdag d. 4/11 kl. 19.30 30 Km med 3 mindre stigninger og nedkørsler
Afdeling 3 Onsdag d. 25/11 kl. 19.30 Alpe d'Huez 13,7 Km

2016

- Afdeling 4 Onsdag d. 20/1 kl. 18.30 Kongeetape 43,6 Km Soller og *Puig Major*
Bemærk starttidspunkt 18.30
Afdeling 5 Onsdag d. 2/3 kl. 19.30 Enkeltstart Flad 30 Km

Vi møder senest 30 min før start, for vejning, klargøring og opvarmning

Specifikation af løbene, og regler se nedestående

Hvem kan deltage:

Alle som er interesseret i indendørs cykling, enkeltpersoner eller grupper. Er I en cykelklub/forening eller firma, hvor I er flere der deltager kan der arrangeres et eget hold hvor I kører. En sjov og spændende oplevelse samtidig med at det er en god gang træning.

Alle deltager i den samlede konkurrence, der uddeles præmier til vinder af hver klasse.

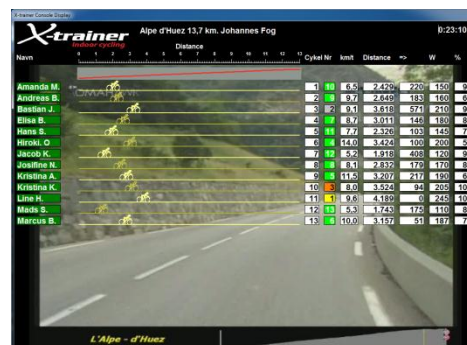
Har I spørgsmål så kontakt Torben Møller på tlf.: 22 35 36 01

Tilmelding til camilla@nordisk-el.dk Skriv fulde navn, fødselsdato, evt. klub/forening/firma. Det koster 550,00 kr. pr/pers. at deltage i alle 5 afdelinger. X-trainer medlemmer 450,00 kr. pr/pers.

Er I en gruppe, cykelklub/forening eller firma ring og få tilbud hos Torben på tlf.: 22 35 36 01.

X-Trainer Cup foregår i:

X-trainer studio, Lerhøj 17, 2880 Bagsvær



Invitation til X-trainer Cup 2015/16

LøbsSpecifikation:

Spurtkonkurrence:

1. spurt 300 meter på flad vej
2. spurt 300 meter på 5% stigning
3. spurt 2000 meter på flad vej
4. spurt 1200 meter på 7% stigning
5. spurt 3000 meter på 7% nedkørsel
6. spurt 500 meter på flad vej
7. spurt 1500 meter på 4% nedkørsel
8. spurt 500 meter på 4% opkørsel

Der er ca. 5 minutter pause fra sidste deltager er i mål til næste spurt startes

Der tildeles 8 point til vinder. 7 point til nr. 2. 6 point til nr. 3. 4 point til nr. 4. 3 point til nr. 5, 2 point til nr. 6 1 point til nr. 7 Resten får ingen point.

30 Km med 3 mindre stigninger og nedkørsler

5000 m fladt, 600 m stigning 5%, 800 m nedkørsel 4%, 5000 m fladt, 1200m 6% stigning, 2000m 5% nedkørsel, 5000m fladt, 2500m 6% stigning, 3500 5% nedkørsel 4000m fladt.

Der tildeles 30 point til vinder. 29 point til nr. 2. 28 point til nr. 3 osv...

Alpe d' Huez 13,7 Km

Opkørsel 13,7 Km med 8% stigning i snit

Der tildeles 30 point til vinde. 29 point til nr. 2. 28 point til nr. 3 osv...

Kongeetapen

10 kilometer kørsel mod Soller fra Palma by, op af Soller 5,1 kilometer med 5,2 % i snit, nedkørsel fra Soller mod tunnel og videre ned til byen cirka 14 kilometer hvor der drejes til højre i 3. rundkørsel hen mod Puig Major. Der skal så køres op af Puig Major 14,5 kilometer med 5,9 % i snit hvor man kommer i mål ved den 2. tunnel på toppen.

Der tildeles 40 point til vinder. 39 point til nr. 2. 38 point til nr. 3 osv...

Invitation til X-trainer Cup 2015/16

Enkeltstart 30 Km flad vej

30 Km på flad vej

Der tildes 30 point til vinder. 29 point til nr. 2. 28 point til nr. 3 osv...

Regler

Cykler tildes af løbs ledelsen, cykler fordeles så deltagere kommer til at sidde forskellige steder i salen under hver afdeling.

Konkurrencen er personlig og kun en deltager pr. plads, dvs. at man ikke kan indsætte reserve, hvis man selv er forhindret.

Alle skal vejes før hver afdeling, indvejning starter 1 timer før løbsstart. Du skal være indvejet senest 20 min før annonceret start.

Resultatet opgøres efter flest point, summen af point i de bedste 4 afdelinger

Dvs, kan man ikke deltage i en afdeling mister man ikke muligheden for at vinde

X-Trainer Studio ønsker alle en rigtig god fornøjelse med konkurrencen hen over vinteren.

mvh

Torben Møller

X-trainer studio

Lerhøj 17, 1. sal

2880 Bagsværd