

# Powercup Solo Tidskørsel

Powercup udvalget - T.Vinter, N. Jørgensen og J.Hjelmborg

17. marts 2021

## Velkommen til Powercup Tidskørsel i Vejle

- Powercup Tidskørsel 1: 19. marts - 4. april på Sønderskovssporet i Vejle, Søndermarksvej 117d, 7100 Vejle arrangeret af Team Skovlyst MTB.
- Sted: Klik på link <https://goo.gl/maps/w5dVbpoecCowaMrx7>

Der deltages efter gældende corona-restriktioner.

## Proportioner

Der cykles følgende antal omgange i hver klasse:

Klasse	Aldersgruppe	Antal omgange
Herre motion	15+ i året	3
Dame motion	15+ i året	3
U15	13 eller 14 år i året	3
U13	11 eller 12 år i året	2
U11	9 eller 10 år i året	1
Sport	15+ i året	5
H40	40-49 år i året	4
H50	50-59 år i året	4
H60	60+ i året	3
Dame Sport	15+ i året	4

## Afvikling - sådan gør du:

- Start dit stop-ur eller GPS ved start-punktet (se rute-beskrivelse).
- Kør det antal omgange, som svarer til din klasse (se tabel)
- Stop dit ur eller GPS når du passerer målstregen (se rute-beskrivelse).
- Indmeld din tid på det link, som du har fået tilsendt via e-mail fra Powercup Tidskørsel. Der kan kopieres et link ind fra din GPS-optagelse, fx fra Strava.
- Der spørges også til en score for spor, cykel og rytter på dagen
- Du er velkommen til at gentage forsøget - der kan indmeldes op til tre forsøg.
- Indmeld senest den sidste dag i løbsperioden.
- Resultater kan ses på: <https://my.raceresult.com/165773/>

## **Ruten**

- Der køres på det Blå spor i Søndermarksskoven, som starter bag ved Granhytten, Søndermarksvej 117d, 7100 Vejle.
- START: Starten er ved porten, hvor det blå spor starter. Se billede nedenfor.
- Der køres kun på det Blå spor UDEN de røde afstikkere/nedkørsler.
- MÅL: Målet er det samme sted som starten.
- Sporet er ca 7 km langt og har 150 højdemeter.
- Tvivlstilfælde: Der skulle ikke være nogen, men se gerne detaljeret rute-beskrivelse nedenfor.

## **Parkering**

Søndermarkshallen, Søndermarksvej 119 7100 Vejle, hvorfra grandhytten kan ses!

## **Sikkerhed**

Det anbefales kraftigt at cykle en prøve-omgang inden pulsen stiger for at besigtige alle elementer. Medtag en mobil-telefon. Cykelhjelm påkrævet som altid. Der kan være andre ryttere i sporet - vis hensyn som altid.

## **Information og kontakt.**

For beskrivelse af Powercup Tidskørsel, tilmelding, kontakt og spor-kalender, se <http://www.powercup.dk>. Tidskørslen er arrangeret af Team Skovlyst MTB.

## **Detaljeret om ruten:**

## Ruten

Der køres kun på det Blå spor UDEN de røde afstikker/nedkørsler.  
Sporet er ca 7 km langt og har 150 højdemeter.

- Start ved at køre gennem porten der er 26 sektioner



- Følg de blå pile over broen og efter ca 300 meter fortsat efter de blå pile!



- Efter nedkørslen krydses en grusvej, derefter over åen på broen. Herefter går det opad med skarpe sving, efter fuldt af ca 2 km flod mellem træer



- Efter ca 3 km kommer I til vores teknikbane HOLD til højre!



- Efter ca 300m hold til venstre ad det blå spor!



- Efter en kort nedkørsel krydses der en betonbro, hvorefter det går opad igen gennem en masse sving, som afsluttes med et flow stykke. Herefter krydses en grusvej hvorefter der kommer en nedkørsel hvor man kan holde en god fart. De næste 2 km kan der holdes en god fart med lidt op og nedkørsel



- Efter ca 6 km Kør lige ud ad den blå spor!



- Efter yderlige 400 m krydses en træbro, herefter går det nedad med masser af fart og godt flow

- Når sektion 26 begynder har I ca 150m til mål!!



**Sikkerhed:**

Det anbefales kraftigt at cykle en prøve-omgang inden pulsen stiger for at besigtige alle elementer. Sporet er et godt flow-spor uden særlige konstruktioner, men som altid kan der være forhold at tage vare på, når farten kommer op. Medtag en mobil-telefon. Cykelhjelm påkrævet som altid. Der kan være andre ryttere i sporet - vis hensyn som altid.