

# Invitation til X-trainer Cup 2017/18

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.

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 45 cykler i X-trainer studio

Med 4 stk. storskærme så data på storskærm kan ses fra alle cykler

## Afdelinger:

### 2017

|            |                 |                    |
|------------|-----------------|--------------------|
| Afdeling 1 | Onsdag d. 25/10 | Spurt konkurrence  |
| Afdeling 2 | Onsdag d. 22/11 | 30 Km med 3 bjerge |

### 2018

|            |                |   |
|------------|----------------|---|
| Afdeling 3 | Onsdag d. 10/1 | Alpe d'Huez 13,7 Km                     |
| Afdeling 4 | Onsdag d. 31/1 | Kongeetappe 43,6 Km Solle og Puig Major |
| Afdeling 5 | Onsdag d. 28/2 | Enkeltstart Flad 30 Km                  |

Der er løbs start kl. 18.15 og man møder senest 30 min før start, for vejning, klargøring og opvarmning

*Specifikation af løbene og regler se nedestående:*

Hvem kan deltage:

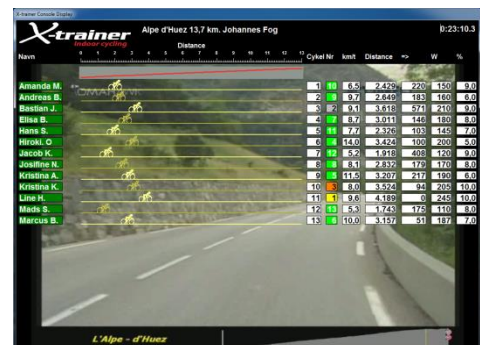
Alle som er interesseret i indendørs cykling, enkeltpersoner eller grupper. Er I en cykelklub/forening eller firma, hvor I er flere der deltager kan der arrangeres eget hold hvor I kører. En sjov og spændende oplevelse samtidig med at det er en god gang træning.

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](mailto: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 350,00 kr. pr/pers.

Er I en gruppe, cykelklub/forening eller firma ring og få tilbud hos



**X-trainer studio**  
Indoor cycling

# Invitation til X-trainer Cup 2017/18

Torben på tlf.: 22 35 36 01

X-Trainer Cup foregår i:

X-trainer studio, Lerhøj 17, 2880 Bagsværd

*Løbs specifikation:*

## **Spurt konkurrence:**

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 30 point til vinder. 27 point til nr. 2. 25 point til nr. 3 herefter minus 1 point pr placering.*

*Point lægges sammen for alle 8 spurter og divideres med 8, disse point overføres til det endelige regnskab.*

## **30 km med 3 bjerge**

*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. 27 point til nr. 2. 25 point til nr. 3 herefter minus 1 point pr. placering.*

## **Alpe d' Huez 13,7 km**

*Opkørsel 13,7 Km med 8 % stigning i snit.*

*Der tildeles 30 point til vinder. 27 point til nr. 2. 25 point til nr. 3 herefter minus 1 point pr. placering.*



# Invitation til X-trainer Cup 2017/18

## **Kongeetappen**

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 så kommer i mål ved den 2. tunnel på toppen.

Der tildes 30 point til vinder. 27 point til nr. 2. 25 point til nr. 3 herefter minus 1 point pr. placering.

## **Enkeltstart 30 Km flad vej**

30 Km på flad vej

Der tildes 30 point til vinder. 27 point til nr. 2. 25 point til nr. 3 herefter minus 1 point pr. placering.

Der gives ikke point hvis et løb ikke gennemføres.

## **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.

**NYT:** Det er nu muligt at deltage som holdkaptajn.

Dog kan den individuelle konkurrence ikke vindes af en holdkaptajn, men der gives også præmie til bedste holdkaptajn.

Holdkaptajnen kan anvende hjælperytter såfremt han ikke selv kan fremmøde, eller han ønsker hjælp i en afdeling, der må kun bruges en hjælperytter i sammen afdeling, ellers er antallet frit. Man bliver automatisk Holdkaptajn hvis der indsættes hjælperytter.

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

# Invitation til X-trainer Cup 2017/18

*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.*

*Dog er dette ikke gældende for Holdkaptajnens point, der tæller alle 5 afdelinger med.*

*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*

**X-trainer studio**  
**Indoor cycling**