

Invitation til Tour du La Marmotte 2018/19

Vi deler touren op i 5 dele, tider lægges sammen så du får en samlet tid, når sidste etape op af Alpe d'huez er kørt. Du kan tilmelde dig hele turen eller du kan tage de afdelinger du kunne tænke dig. Du er også velkommen til at dele turen med en makker. Deler du turen med en makker kan I frit fordele etaperne i mellem jer. I er også velkommen til at køre som par så i skiftes på cyklen under hver afdeling.

Se hvordan vi har delt ture op herunder:



LA MARMOTTE

- Ravitaillement Eau
- Ravitaillement Solide
- Arrêt Chronométrage
- Reprise Chronométrage



Nu med 4 stk. storskærme, så data på storskærm kan ses fra alle cykler.

X-trainer studio
Indoor cycling

Invitation til Tour du La Marmotte 2018/19

Afdelinger:

2018

Afdeling 1 Mandag d. 3/12 23 Km Le river

2019

Afdeling 2 Mandag d. 14/1 35 Km Col du Gladon

Afdeling 3 Mandag d. 4/2 37 Km Col du telegraphe

Afdeling 4 Lørdag d. 2/3 kl. 12 55 Km Col du galibier

Afdeling 5 Mandag d. 11/3 19,6 Km Alpe 'D huez

Touren Starter kl. 18.15

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

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 motivation for træning gennem vinteren.

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 600,00 kr. pr/cykel. at deltage

i alle 5 afdelinger. X-trainer studio medlemmer 500,00 kr. pr/cykel.

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

Torben på tlf.: 22 35 36 01

Tour du La marmotte foregår i:

X-trainer studio, Lerhøj 17, 2880 Bagsværd



Såfremt der er ledige cykler kan man tilmelde en eller flere ture som man ønsker

Pris ikke medlemmer 130Kr. medlemmer 110 Kr.

Man vil ikke kunne indgå i konkurrencen.

X-trainer studio
Indoor cycling

Invitation til Tour du La Marmotte 2018/19

Løbs specifikation:

La River

0 – 23 km i alt køres 23 km

Anslået køretid ved:	75 Kg og du træder 200W i snit	1 time og 16 minutter
	80 Kg og du træder 300W i snit	57 minutter
	85 og du træder 250W i snit	1 time og 6 minutter

Col du Glandon

23 – 58 km i alt køres 35 km

Anslået køretid ved:	75 Kg og du træder 200W i snit	1 time og 30 minutter
	80 Kg og du træder 300W i snit	1 time 10 minutter
	85 og du træder 250W i snit	1 time og 20 minutter

Col Du telegraphe

58 – 95 km i alt køres 37 km

Anslået køretid ved:	75 Kg og du træder 200W i snit	2 time og 04 minutter
	80 Kg og du træder 300W i snit	1 time 33 minutter
	85 og du træder 250W i snit	1 time og 51 minutter

Col du Galibier

95 – 150 km i alt køres 55 km

Anslået køretid ved:	75 Kg og du træder 200W i snit	2 time og 27 minutter
	80 Kg og du træder 300W i snit	1 time 54 minutter
	85 og du træder 250W i snit	2 time og 12 minutter

Alpe 'd huez

155 – 174,6 km i alt køres 19,6 Km

Anslået køretid ved:	75 Kg og du træder 200W i snit	1 time og 35 minutter
	80 Kg og du træder 300W i snit	1 time 09 minutter
	85 og du træder 250W i snit	1 time og 25 minutter

Invitation til Tour du La Marmotte 2018/19

Regler

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

Du kan deltage personligt med kun en deltager pr. cykel, dog kan indsættes en reserve hvis man selv er forhindret, dette kan kun gøres i max 2 afdelinger.

Du kan også deltage som holdkaptajn

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

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 min før annonceret start.

Resultatet opgøres efter sammenlagt tidsforbrug i de 5 afdelinger.

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