



Fauske IL Sykkel

Klubbcup 2016

Roadbook

Kjell Sæterhaug

Innhold

Klubbcup 2016.....	3
Administrative bestemmelser	3
Praktisk gjennomføring	3
Forsikring/ lisens.....	3
Klasseinndeling	3
Premiering	3
Etapper	3
Poengberegning – klubbcup.....	4
Etappe 1 – fellesstart, flat, Nerauran	5
Etappe 2 – tempo, flat, Fauske kirke	6
Etappe 3 – fellesstart, kupert, Fauske kirke	7
Etappe 4 – tempo, flat, Nerauran.....	8
Etappe 5 – fellesstart, kupert, Tverrå	9
Etappe 7 – fellesstart, kupert, Misvær (Fuoriclasse)	10
Etappe 8 – fellesstart, flatt, Valnesfjord	11
Etappe 9 – fellesstart, bakketempo, Nerauran	12
Etappe 10 – fellesstart, kupert, Fauske kirke (Fuoriclasse)	13
Etappe 11 – fellesstart, kupert, Nerauran rasteplass-Vassbotnfjell.....	14
Etappe 12 – TBD	15
Etappe 13 – TBD	16
Etappe 14 – TBD	17
Etappe 15 – fellesstart, kupert, Nerauran-Skipmannvikfjell-Trollhaugan (Fuoriclasse)	18
Etappe 16 – TBD	19
Etappe 17 – fellesstart terreng, kupert, Holtan-Løytadammen	20
Etappe 18 – TBD	21
Etappe 19 – terreng, Klungsetmarka (KLUBBMESTERSKAP)	22
Etappe 20 – tempo, flat, Tverrå (KLUBBMESTERSKAP)	23
Etappe 21 – fellesstart, kupert, Tverrå (KLUBBMESTERSKAP)	24

Klubbcup 2016

Administrative bestemmelser

Praktisk gjennomføring

Alle treningsritt som inngår i klubbcupen gjennomføres ved at syklistene selv noterer tid på temporitt og plassering på fellesstarter.

En person har ansvaret for å registrere dette og eventuelt foreta «dømming» ved tvist om plassering. Vedkommende har fullmakt til å foreta den endelige avgjørelse.

Forsikring/ lisens

Det er slik at under ordinære ritt avkreves det betalt lisens (engangs eller helårs). Dette er primært begrunnet i det ansvar en rittarrangør har for sikkerhet og eventuelle skader som deltakende syklistar pådrar seg.

Ettersom klubbcupen formelt og reelt defineres som trening, vil en helårslisens gi full dekning. De som **ikke** løser helårslisens har ikke forsikring for eventuelle skader som oppstår i forbindelse med klubbcupen. **Det anbefales derfor på det sterkeste at deltakere på klubbcupen løser helårslisens.**

Klasseinndeling

Det deles inn i 5 års intervaller på kvinne- og herresiden.

For å ivareta de som kun ser på deltakelse som trim, er det en egen trimklasse. Denne klassen har ingen annen inndeling. «Åpen klasse» innbefatter aktive syklistar som ikke er medlemmer i FILS. Denne klassen har ingen annen inndeling.

Premiering

Premiering bestemmes av arrangementskomiteen i forbindelse med Fauske IL Sykkels årsfest.

Etapper

Flere av etappene som ble gjennomført i 2014 og 2015, gjentas i 2016. I tillegg legges det inn noen få litt lengre/ hardere etapper (Fuoriclasse»).

Fra og med 2016 innføres det en nyhet som oppfordrer til, og premierer, offensivitet; en rytter som klarer å stikke i brudd og holde unna i mer enn 10 minutter premieres med 30 poeng for prestasjonen.

Poengberegning – klubbcup

Det gis poeng for deltakelse, totalplassering og for plassering som nr 1, 2 og 3 i klassen. Jo flere deltakere i hver klasse, jo flere poeng blir utdelt for hver plassering.

Alle deltakere får medregnet sine **10 høyeste** poengsummer.

Grunnpoeng pr deltatt ritt	30
Poeng ved solobrudd >= 10 minutter	30

Poengsummer totalt	
	Alle klasser
Nr 1	30
Nr 2	20
Nr 3	15
Nr 4	10
Nr 5	6
Nr 6	4
Nr 7	2

		Poengsummer for plassering i klassen									
		Antall deltakere i klassen									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Klasseplassering	1	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2		5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3			4	5	6	7	8	9	10	11
	4				3	4	5	6	7	8	9
	5					2	3	4	5	6	7
	6						1	2	3	4	5
	7							1	2	3	4
	8								1	2	3
	9									1	2
	10										1

Eksempler:

- Totalvinner som (selvfølgelig) også vinner sin klasse med 4 deltakere får $30 + 30 + 9 = 69$ poeng.
- Nr 3 totalt som vinner sin klasse med 7 deltakere får $30 + 15 + 12 = 27$ poeng.
- Nr 8 totalt som blir nr 5 i sin klasse med 5 deltakere får $30 + 0 + 5 = 35$ poeng.
- Nr 5 totalt som blir nr 2 i sin klasse med 2 deltakere og som holder solobrudd i 10 minutter eller mer får $30 + 6 + 5 + 30 = 71$ poeng.

Etappe 1 – fellesstart, flat, Nerauran

Tid:

Tirsdag 19.apr 2016, kl 1800.

Sted (start):

Nerauran rasteplass i Saltdal.

Type:

Fellesstart landevei, flat.

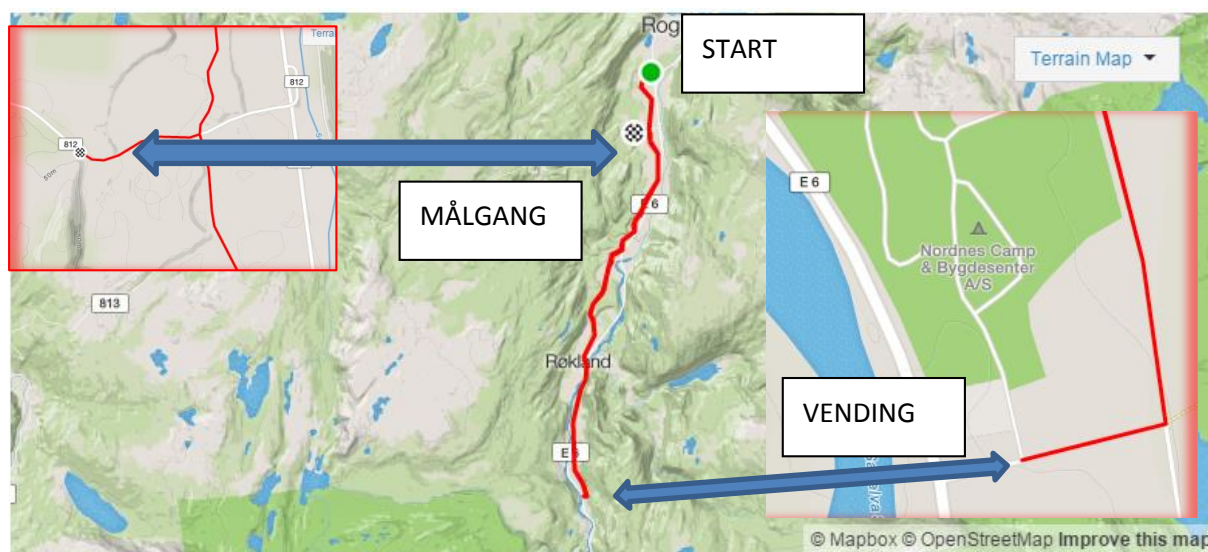
Beskrivelse:

Vi sykler rolig sammen de få hundre meterne fra Nerauran rasteplass til avkjøringen til Høyjarfallmoen hvor rittet starter etter en kort stopp. Det sykles langs gamle E6 til

Nordnes kro hvor det vendes og returneres samme vei. Målgang ved skilt "opphevelse av 60 km/ t" litt forbi ferist 450-500 meter opp i bakken mot Skjerstad. **Ta med penger og lys!**

Link til løypa på Strava <https://www.strava.com/routes/3885058> hvor man kan zoome inn på detaljer i løypa. Total lengde er ca 68,6 km.

Rytterne anmodes om å sykle maks 2 i bredden og ta de nødvendige sikkerhetshensyn!



Tiden er uinteressant. Det er **plasseringen** som gjelder. Hver rytter forsøker å ha kontroll på hvem som er på plassen foran og eventuelt hvem som kommer rett bak. De som er først i mål, bistår eventuelt med måldømmingen.

Etappe 2 – tempo, flat, Fauske kirke

Tid:

Tirsdag 26.apr 2016, kl 1800.

Sted (start):

Fauske kirke

Type:

Tempo, flat.

Beskrivelse:

Flat tempo fra kirka på Fauske til passering av lysstolpe ved kirka i Valnesfjord. **Link til løypa på Strava:** <https://www.strava.com/routes/4200692> hvor man kan zoome inn på detaljer i løypa. Total lengde er ca 15,9 km.



Denne gangen er det tiden som er viktig. Det skal være ca 1 minutt startintervall. Startrekkefølge er: K i stigende alder og deretter M i synkende alder. Hver og en skal ta sin egen tid ved passering av stolpe/ rød strek som angitt på bildet ovenfor.

Etappe 3 – fellesstart, kupert, Fauske kirke

Tid:

Tirsdag 3.mai 2016, kl 1800.

Sted (start):

Fauske kirke

Type:

Fellesstart landevei, fjell

Beskrivelse:

Start med rolig oppvarming fra Fauske kirke, følger E6 og tar av gamle E6 (nå FV530), hvor selve klubbrittet settes i gang etter en kort stopp. Følger FV530 til Valnesfjord og tar av mot Helseportsenteret hvor det er vending, deretter retur og målgang ved mast før undergang nye E6. Lengde ca 44 km.



Tiden er uinteressant. Det er plasseringen som gjelder. Hver rytter forsøker å ha kontroll på hvem som er på plassen foran og eventuelt hvem som kommer rett bak. Den/ de som er først i mål, returnerer raskt til målstreken for å bistå med måldømmingen.

Etappe 4 – tempo, flat, Nerauran

Tid:

Tirsdag 10.mai 2016, kl 1800.

Sted (start):

Nerauran rasteplass i Saltdal.

Type:

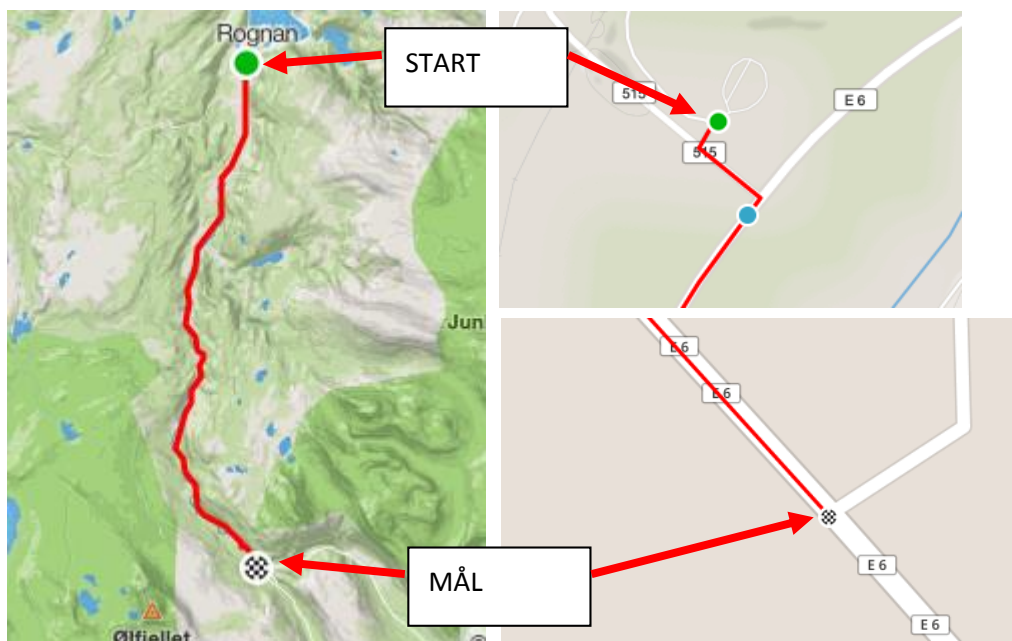
Tempo, flat.

Beskrivelse:

Tempoen går fra Nerauran til Storjordsenteret langs nye E-6. Løypa er altså snudd ift tidligere år, slik at vi får noe sosialt ut av dagen i form av rast på senteret før samlet retur til Nerauran.

Start ved bilparkeringa på Nerauran rasteplass. Målgang ved passering av innkjøring til Storjordsenteret. **Link til løypa på Strava:** <https://www.strava.com/routes/4200817>.

Lengde ca 33,9 km.



Denne gangen er det tiden som er viktig. Det skal være ca 1 minutt startintervall. Startrekkefølge er: Kvinner først og deretter menn. Startrekkefølgen er med de beste fra forrige temporitt sist slik at det blir minst mulig spredning tidsmessig ifm gjennomføring av sosial del. Hver og en skal ta sin egen tid.

Etappe 5 – fellesstart, kupert, Tverrå

Tid:

Mandag 16.mai 2016, kl 1800.

Sted (start):

FV537 (avkjøringen til Tverrå).

Type:

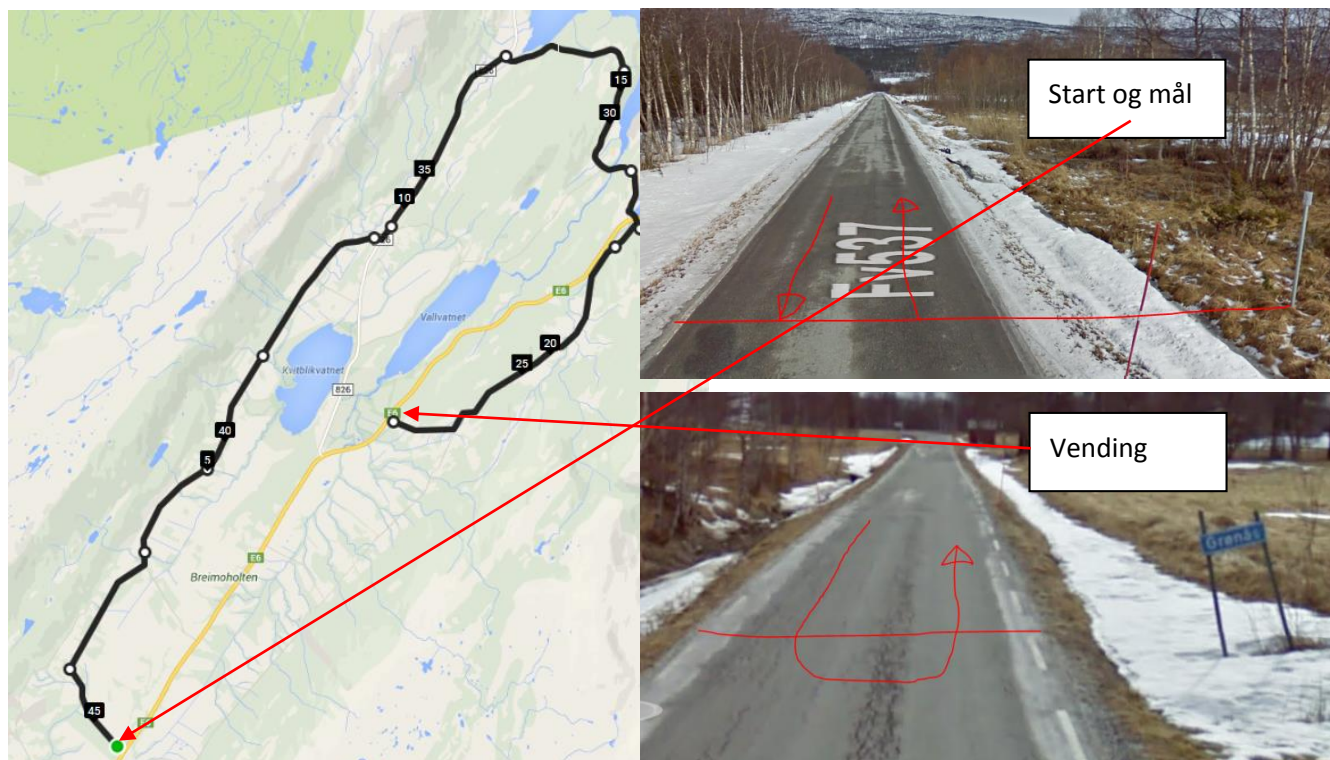
Fellesstart landevei, kupert

Beskrivelse:

Start og mål er på FV537 ved kilometerskilt ca 80-100 meter etter avkjøringen fra E6. Traseen følger FV537 forbi Kvitblikksskola, derfra FV826 til bunnen av Djupvik, tar av på FV616 over Seljeåsen, FV539 over E6 og videre mot Rødås, følger FV539 over Stia med vendepunkt skilt "Grønås" like før E-6. Retur motsatt vei.

Link til løype i Strava: <https://www.strava.com/routes/4200891>

Løypa er ca 46 km lang med 5 korte (men harde nok) bakker.



Tiden er uinteressant. Det er **plasseringen** som gjelder. Hver rytter forsøker å ha kontroll på hvem som er på plassen foran og eventuelt hvem som kommer rett bak. Den/ de som er først i mål, returnerer raskt til målstreken for å bistå med måldømmingen.

Etappe 7 – fellesstart, kupert, Misvær (Fuoriclasse)

Tid:

Tirsdag 24.mai 2016, kl 1800.

Sted (start):

Nerauran rasteplass.

Type:

Fellesstart.

Beskrivelse:

Det sykles samlet til avkjøring mot Høyjarfallmoen. Flying start. Vending ved Benzen i Misvær. Mål ved avkjøring til Høyjarfallmoen.

Link til segmentet på Strava: <https://www.strava.com/segments/7965528> .

Total lengde ca 70 km og ca 1 165 høydemeter.

★ Tur/ retur Høyjarfallmoen-Benzen Misvær

Ride Segment Saltdal, Norway, Nordland, Norway

69.7 km -0% 6m 514m 508m
Distance Avg Grade Lowest Elev Highest Elev Elev Difference 2 Attempts By 2 People



Tiden er uinteressant ifm Sykkelkarusellen, men det er dog noen segmenter i løypa som er registrert på Strava.

I Sykkelkarusellen er det **plasseringen** som gjelder. Hver rytter forsøker å ha kontroll på hvem som er på plassen foran og eventuelt hvem som kommer rett bak. Den/ de som er først i mål, returnerer raskt til målstreken for å bistå med måldømmingen.

Etappe 8 – fellesstart, flatt, Valnesfjord

Tid:

Tirsdag 7.juni 2016, kl 1800.

Sted (start):

Oppmøte ved kirka, Fauske.

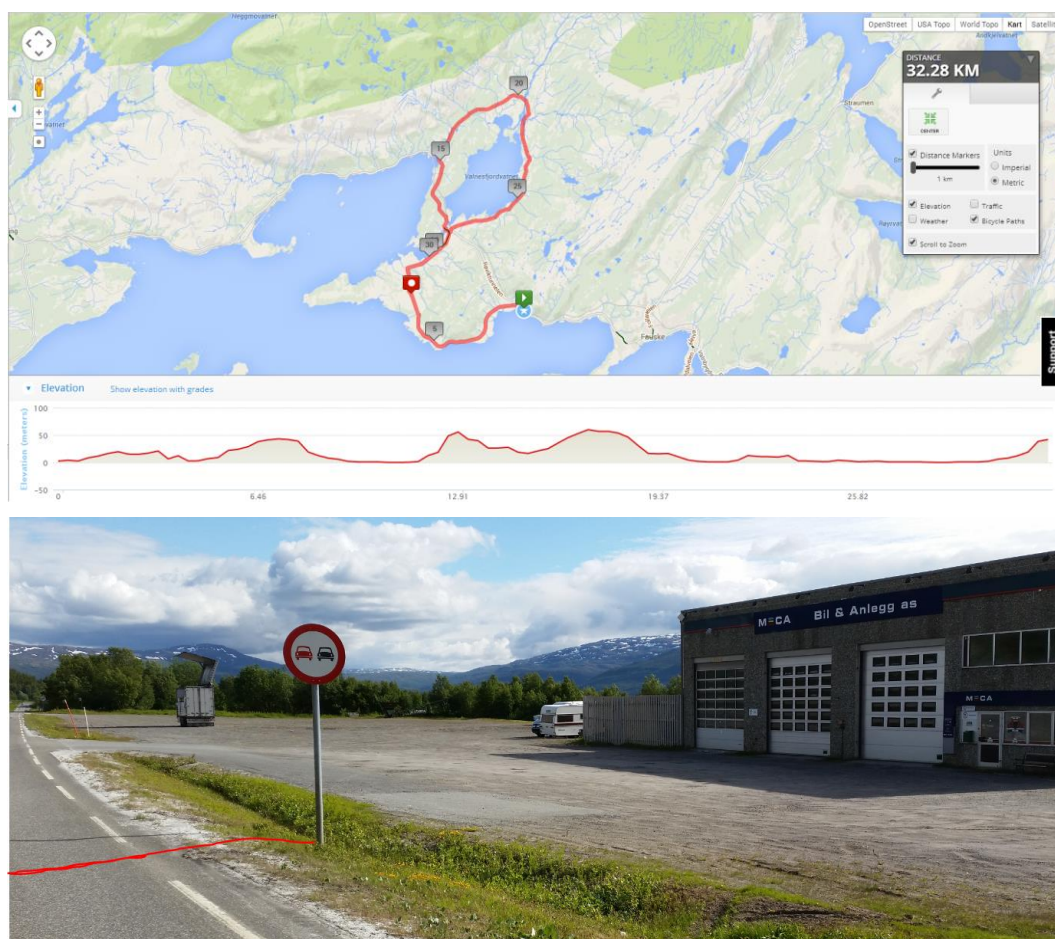
Type:

Fellesstart landevei, flatt

Beskrivelse:

Fellesstart på begynnelsen av gamle RV 80. Sykler til Straumsnes, tar RV 80 til Nordvika, sykler rundt Kosmovatnet og tilbake ut på gamle RV 80. Målgang ved veiskilt like før verkstedet («MECA»/ «Bil og Anlegg») på Stemlandsmyran.

Link til rute på Strava: <https://www.strava.com/routes/4200985>



Denne gang er det **plasseringen** som gjelder. Hver rytter forsøker å ha kontroll på hvem som er på plassen foran og eventuelt hvem som kommer rett bak. Den/ de som er først i mål, returnerer til målstreken for å bistå med måldømmingen.

Etappe 9 – fellesstart, bakketempo, Nerauran

Tid:

Tirsdag 14.jun 2016, kl 1800.

Sted (start):

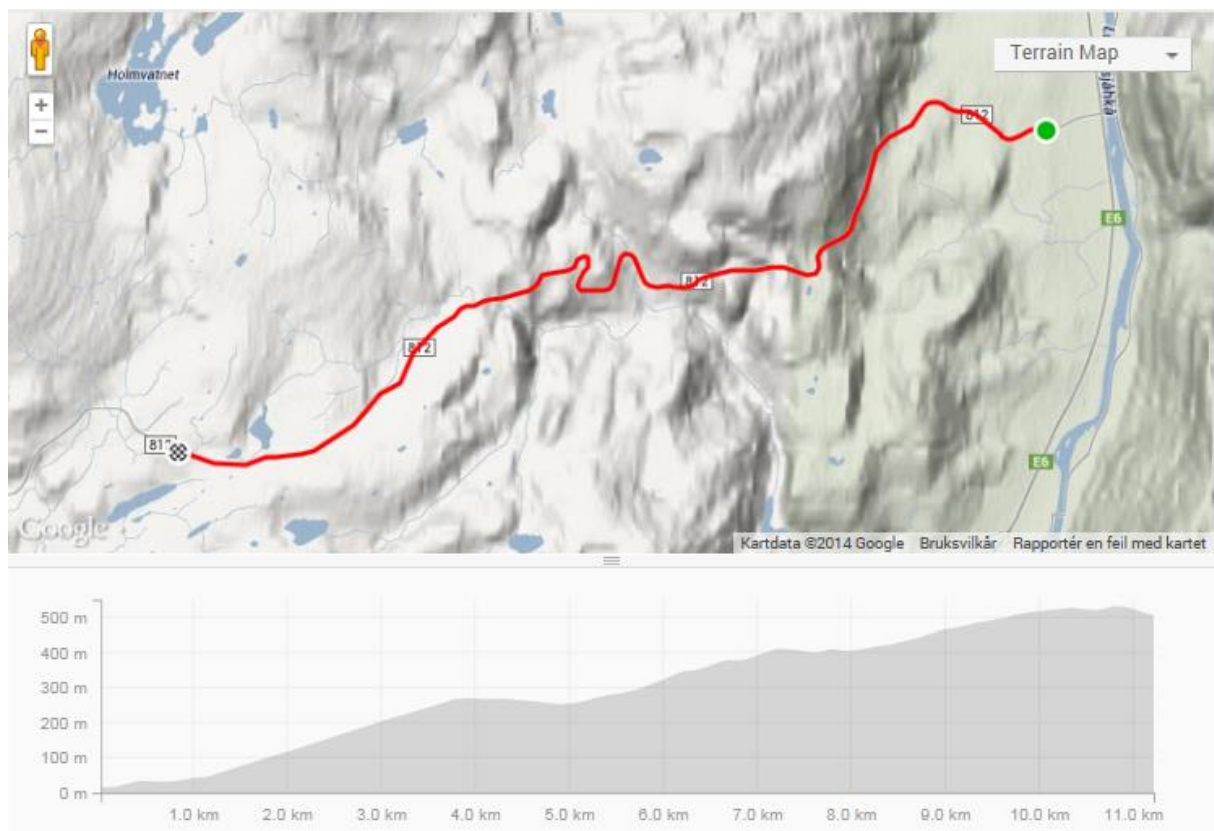
Nerauran, Saltdal.

Type:

Fellesstart, bakketempo.

Beskrivelse:

Vi sykler i samlet flokk fra Nerauran. Start i krysset gamle E6/ RV 812 på Medby, målgang på høyeste punkt ved Trollhaugan. Lengde ca 11 km.



Tiden er uinteressant ifm Sykkelkarusellen, men det er dog en rekke segmenter mellom Medby og Trollhaugan som er registrert på Strava.

I Sykkelkarusellen er det **plasseringen** som gjelder. Hver rytter forsøker å ha kontroll på hvem som er på plassen foran og eventuelt hvem som kommer rett bak. Den/ de som er først i mål, returnerer raskt til målstreken for å bistå med måldømmingen.

Etter alle har gjennomført, sykles det i samlet flokk tilbake og 10 km oppover bygda før vi returnerer til Nerauran.

Etappe 10 – fellesstart, kupert, Fauske kirke (Fuoriclasse)

Tid:

Tirsdag 21.juni 2016, kl 1800.

Sted (start):

Fauske kirke

Type:

Fellesstart landevei, kupert

Beskrivelse:

Start med rolig oppvarming fra Fauske kirke, følger E6 og tar av gamle E6 (nå FV530), hvor selve klubbrittet settes i gang. Følger FV530 til Straumsnes og tar av mot Helsesportsenteret hvor det er vending, deretter tilbake til Straumsnes, rundt Kåsmovatnet og opp til Helsesportsenteret for andre gang. Retur og målgang ved «Mekka». Lengde ca 74 km.

Link til løypa på Strava: <https://www.strava.com/routes/4201027>



Tiden er uinteressant. Det er **plasseringen** som gjelder. Hver rytter forsøker å ha kontroll på hvem som er på plassen foran og eventuelt hvem som kommer rett bak. Den/ de som er først i mål, returnerer raskt til målstreken for å bistå med måldømmingen.

Etappe 11 – fellesstart, kupert, Nerauran rasteplass-Vassbotnfjell

Tid:

Tirsdag 28.juni 2016, kl 1800.

Sted (start):

Nerauran

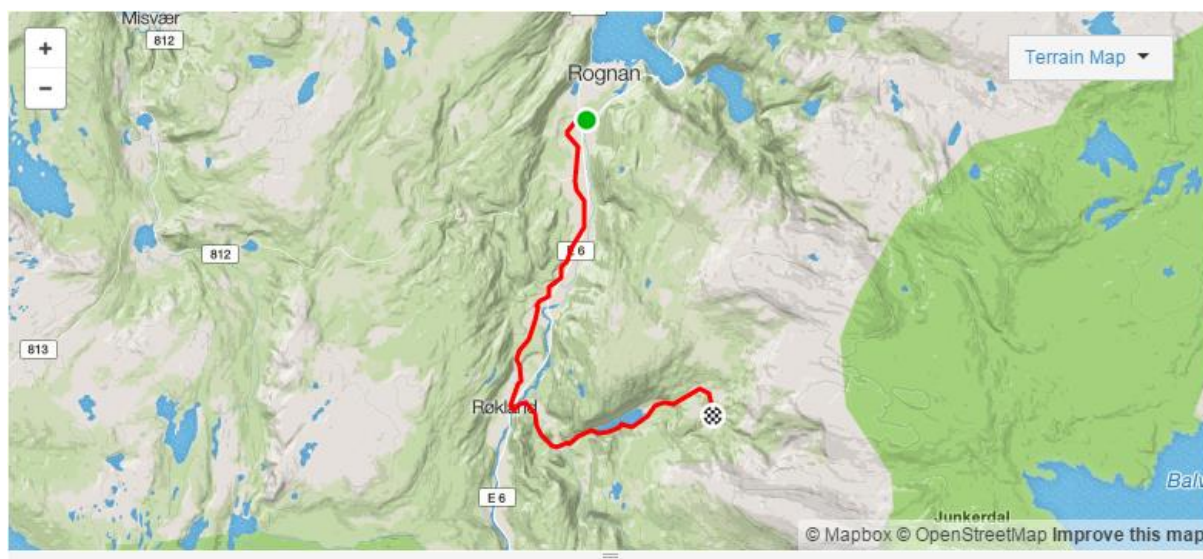
Type:

Fellesstart landevei, kupert

Beskrivelse:

Start direkte fra Nerauran rasteplass. Følger gamle E6 og tar av mot Vassbotnfjell rett etter Røklundbrua over E-6. Følger veien opp til topps. Lengde ca 24 km, ca 400 høydemeter.

Link til løype på Strava: <https://www.strava.com/routes/4244863>



Tiden er uinteressant (dog er det noe interessante segmenter på slutten av traseen). Det er **plasseringen** som gjelder. Hver rytter forsøker å ha kontroll på hvem som er på plassen foran og eventuelt hvem som kommer rett bak. Den/ de som er først i mål, returnerer raskt til målstreken for å bistå med måldømmingen.

Etappe 12 – TBD

Tid:

Tirsdag 5.juli 2016, kl 1800.

Sted (start):

tbd

Type:

tbd

Beskrivelse:

tbd

Etappe 13 – kriteriumsritt, REMA 100 Fauske

Tid:

Søndag 10.juli 2016, kl 1800.

Sted (start):

Rema 1000 Fauske

Type:

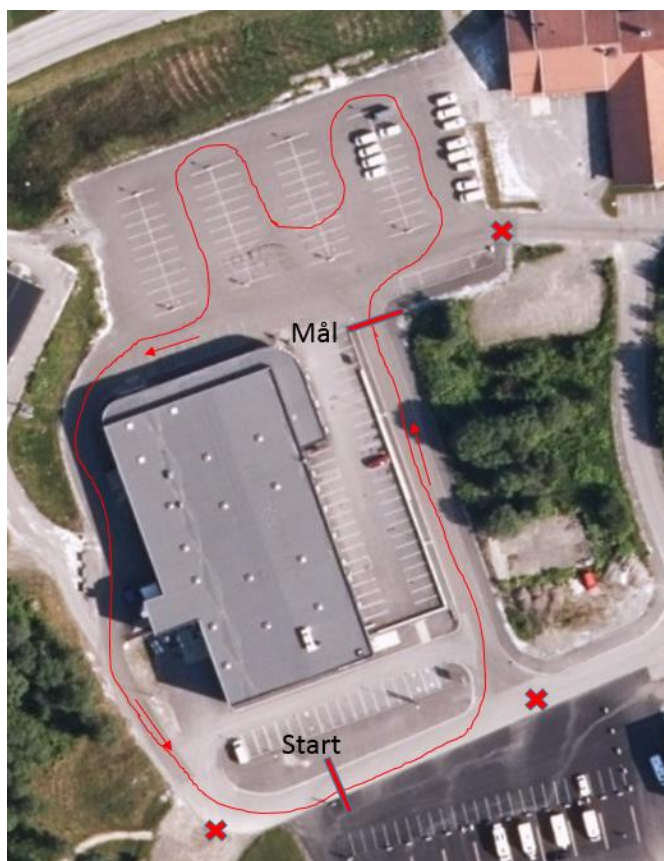
Kriteriumsritt

Beskrivelse:

Kriteriumsritt (eventuelt med innledende utslagningsheat). Løypen er lagt rundt REMA 100 på Fauske og til søndag for da er det ingen trafikk på området. Hver runde er ca 690 meter lang.

Avhengig av hvor mange deltakere som møter opp kan opplegget tilpasses mht hvor mange utslagningsheat det blir og hvor mange runder det blir på hvert heat.

Det kjøres atskilte klasser for damer og menn. Ved mindre enn 2 i en klasse kan rytterne i denne klassen starte sammen med det motsatte kjønn.



I utgangspunktet legges det opp til max 8 ryttere i hvert heat. Blir det 8 eller færre deltakere kjøres et ordinært kriteriumsritt med 20 minutter + 3 runder. Blir det så mange deltakere at det blir 2 heat i en klasse kjøres det 2 utslagningsheat på 12 minutter + 3 runder. De 4 beste fra hvert utslagningsheat går til A-finalen, de øvrige går til B-finale. B-finalen avvikles før A-finalen, begge med 12 minutter + 3 runder. Blir det så mange at det blir 3 heat i en klasse kjøres det 3 utslagningsheat på 8 minutter + 3 runder. De 2 beste fra hvert utslagningsheat går til A-finale, nr 3 og 4 i hvert utslagningsheat går til B-finale og de øvrige går til C-finale. C- og B-finalen avvikles før A-finalen, alle med 8 minutter + 3 runder.

Etappe 14 – TBD

Tid:

Tirsdag 9.aug 2016, kl 1800.

Sted (start):

tbd

Type:

tbd

Beskrivelse:

tbd

Etappe 15 – fellesstart, kupert, Nerauran-Skipmannvikfjell-Trollhaugan (Fuoriclasse)

Tid:

Tirsdag 16.aug 2016, kl 1800.

Sted (start):

Nerauran rasteplass.

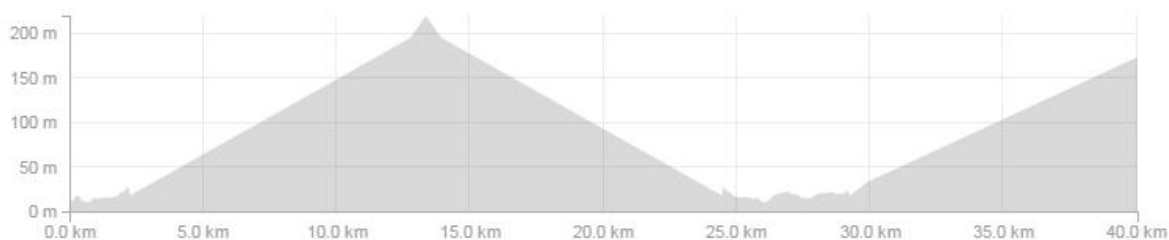
Type:

Fellesstart, kupert

Beskrivelse:

Start direkte fra Nerauran rasteplass, følger gamle Eg nordover og tar av i rundkjøringen mot Vik. Vender ved bom på Skipmannvikfjell, sykler tilbake og opp Medbylia med målgang på vannskillet (gammel avkjørsel til høyre)

Link til løypa på Strava: <https://www.strava.com/routes/4245101>



NB: høydeprofilen fra Strava Route Builder er ikke helt til å stole på.

Tiden er uinteressant. Det er **plasseringen** som gjelder. Hver rytter forsøker å ha kontroll på hvem som er på plassen foran og eventuelt hvem som kommer rett bak. Den/ de som er først i mål, returnerer raskt til målstreken for å bistå med måldømmingen.

Etappe 16 – TBD

Tid:

Tirsdag 23.aug 2016, kl 1800.

Sted (start):

tbd

Type:

tbd

Beskrivelse:

tbd

Etappe 17 – fellesstart terreng, kupert, Holtan-Løytadammen

Tid:

Tirsdag 30.aug 2016, kl 1800.

Sted (start):

Starten går ved begynnelsen på Holtanveien (ved Postterminalen).

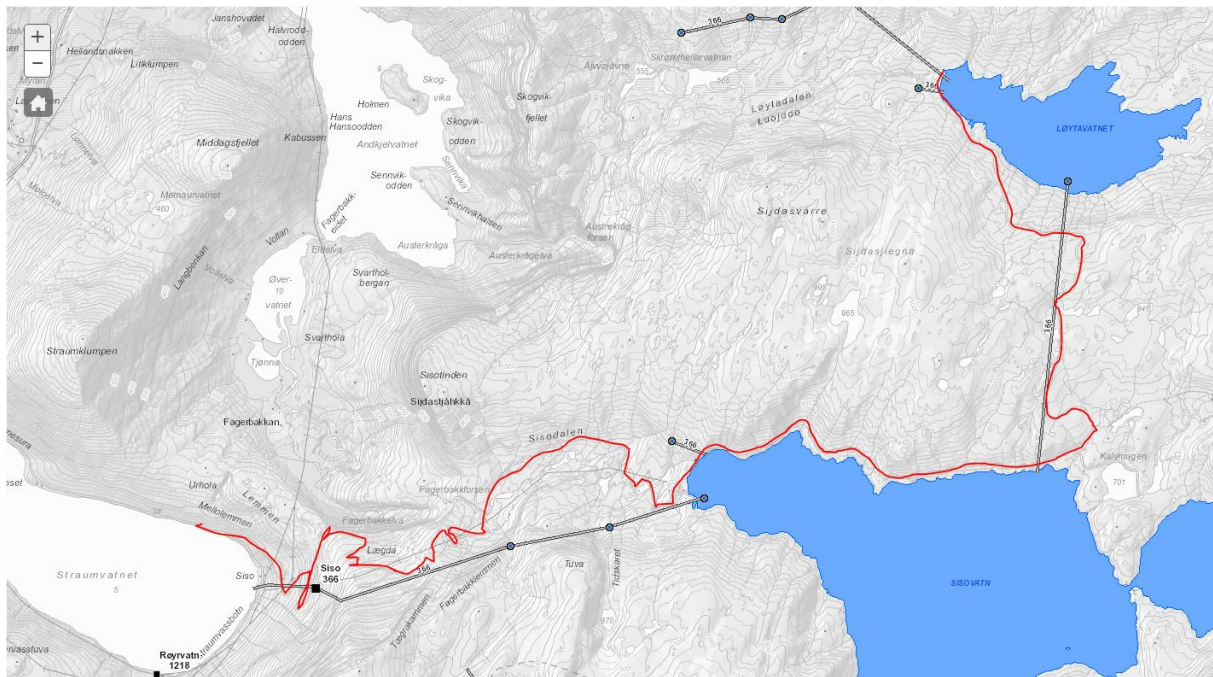
Type:

Fellesstart terreng

Beskrivelse:

Starten går ved begynnelsen på Holtanveien (ved Postterminalen), via Straumen sentrum, opp grusveien til Sisodammen og videre til Løytadammen. Høyeste punkt er på ca 900 moh. Her må man ta hensyn til været til fjells!

Målgang er på nordre side av Løytadammen. Strava-rute kan ikke lages her, men her er et kart med veitraseen sånn ca inntegnet.



Det er så som så med mobildekning i området og alle SKAL kjøre i samlet flokk ned igjen!

Etappe 18 – TBD

Tid:

Tirsdag 6.sep 2016, kl 1800.

Sted (start):

tbd

Type:

tbd

Beskrivelse:

tbd

Etappe 19 – terreng, Klungsetmarka (KLUBBMESTERSKAP)

Tid:

Tirsdag 13.sep 2015, kl 1730.

Sted (start):

Klungsetstua

Type:

Fellesstart terreng, rundløype

Beskrivelse:

Rundløype i skiløypene i Klungsetmarka. Løypa er 7 km, og kjøres 2 ganger. Traseen er i sløyfe uten kryssing av eget spor.

★ Klubbcuptrase terreng, 1 runde

Ride Segment Fauske, Nordland, Norway

7.1 km 0% 78m 177m 99m
Distance Avg Grade Lowest Elev Highest Elev Elev Difference 3 Attempts By 1 Person



For mer detaljer se: <http://www.strava.com/segments/7284830>

Tiden er uinteressant. Det er **plasseringen** som gjelder. Hver rytter forsøker å ha kontroll på hvem som er på plassen foran og eventuelt hvem som kommer rett bak. Den/ de som er først i mål, returnerer raskt til målstreken for å bistå med måldømmingen.

Etappe 20 – tempo, flat, Tverrå (KLUBBMESTERSKAP)

Tid:

Torsdag 15.sep 2015, kl 1730.

Sted (start):

Ved grendehuset i Tverrå.

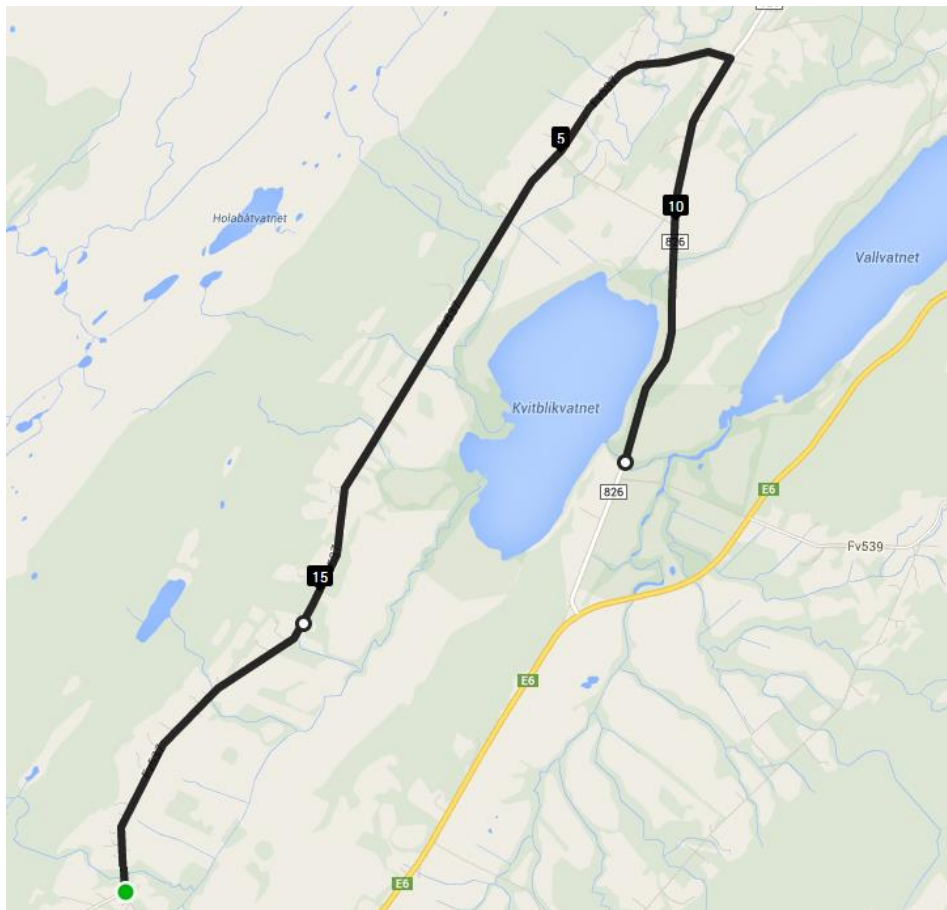
Type:

Tempo.

Beskrivelse:

Start og mål er tilsvarende løypa som ble benyttet ifm Klubbmesterskap Tempo 2013, dvs start ved grendehus Tverrå, vending ved «miljøkriminalitetsbrua» og målgang ved grendehus Tverrå.

Total lengde ca 17,1 km og ca 58 høydemeter.



Denne gangen er det tiden som er viktig. Det skal være ca 1 minutts startintervall. Startrekkefølge er: K i stigende alder og deretter M i synkende alder. Hver og en skal ta sin egen tid.

Etappe 21 – fellesstart, kupert, Tverrå (KLUBBMESTERSKAP)

Tid:

Tirsdag 20.sep 2015, kl 1730.

Sted (start):

FV537 (avkjøringen til Tverrå).

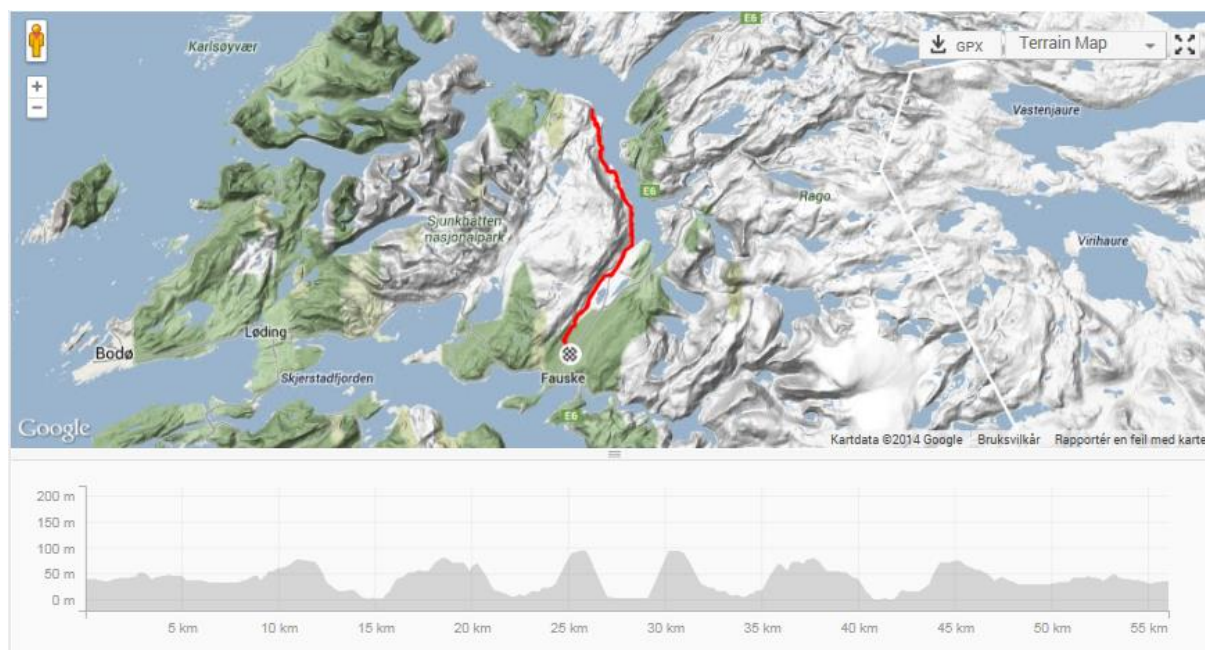
Type:

Fellesstart.

Beskrivelse:

Start og mål er tilsvarende løypa som ble benyttet ifm Klubbmesterskap Fellesstart 2013 og 2014, dvs på FV537 ca 80-100 meter etter avkjøringen fra E6. Traseen følger FV537 forbi Kvitblikkskola, derfra FV826 til vendepunkt ved den nedlagte butikken i Røsvik.

Total lengde ca 56 km og ca 580 høydemeter.



Tiden er uinteressant ifm Sykkelkarusellen, men det er dog noen segmenter i løypa som er registrert på Strava.

I Sykkelkarusellen er det **plasseringen** som gjelder. Hver rytter forsøker å ha kontroll på hvem som er på plassen foran og eventuelt hvem som kommer rett bak. Den/ de som er først i mål, returnerer raskt til målstreken for å bistå med måldømmingen.