



Fauske IL Sykkel Klubbcup 2015 Roadbook

Kjell Sæterhaug

Fauske IL Sykkel – Klubbcup 2015 – Roadbook

Innhold

Administrative bestemmelser	3
Praktisk gjennomføring	3
Forsikring/ lisens.....	3
Klasseinndeling.....	3
Premiering	3
Etapper	3
Poengberegning	4
Etappe 1 – fellesstart, flat, Nerauran.....	5
Etappe 2 – tempo, flat, Fauske kirke	6
Etappe 3 – fellesstart, kupert, Fauske kirke.....	7
Alternativ trase.....	7
Etappe 4 – tempo, flat, Nerauran	8
Etappe 5 – fellesstart, kupert, Tverrå	9
Alternativ trase.....	9
Etappe 6 – terreng, rundløype, Klungsetstua	10
Etappe 7 – fellesstart, bakketempo, Nerauran	11
Alternativ trase.....	11
Etappe 8 – fellesstart, kupert, Røsvik	12
Alternativ trase.....	12
Etappe 9 – tempo, flat, Tverrå.....	13
Etappe 11 - fellesstart, kupert, Fauske kirke.....	15
Alternativ trase.....	15
Etappe 12 – tempo, flat, Nordnes	16
Etappe 13 – fellesstart, kupert, Tverrå	17
Alternativ trase.....	17
Etappe 14 – fellesstart, kupert, Misvær.....	18
Alternativ trase.....	18
Etappe 15 – terreng, Klungsetmarka (KLUBBMESTERSKAP).....	19
Etappe 16 – tempo, flat, Tverrå (KLUBBMESTERSKAP)	20
Etappe 17 – fellesstart, kupert, Tverrå (KLUBBMESTERSKAP).....	21

Administrative bestemmelser

Praktisk gjennomføring

Alle treningsritt som inngår i sykkelkarusellen gjennomføres ved at syklistene selv noterer tid og/eller plassering. En navngitt 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 syklisters pådrar seg.

Dersom Sykkelkarusellen 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 Sykkelkarusellen. **Det anbefales derfor at deltakere på Sykkelkarusellen 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 syklisters 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

De fleste etappene som ble gjennomført i 2014, gjentas i 2015. I tillegg vil det for de lengste og hardeste etappene legges opp et noe kortere alternativ for bedre å ivareta de som sykler trimtur.

Fauske IL Sykkel – Klubbcup 2015 – Roadbook

Poengberegning

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
----------------------------	----

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 $30 + 15 + 12 = 57$ poeng.
- Nr 8 totalt som blir nr 5 i sin klasse med 5 deltakere får $30 + 0 + 5 = 35$ poeng.

Fauske IL Sykkel – Klubbcup 2015 – Roadbook

Etappe 1 – fellesstart, flat, Nerauran

Tid:

Tirsdag 21.apr 2014, kl 1800.

Sted (start):

Nerauran rasteplass i Saltdal.

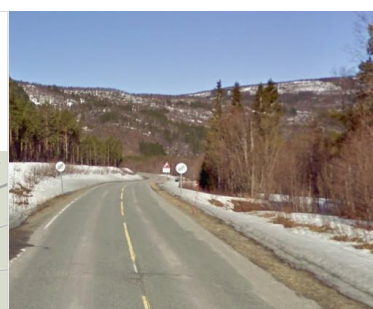
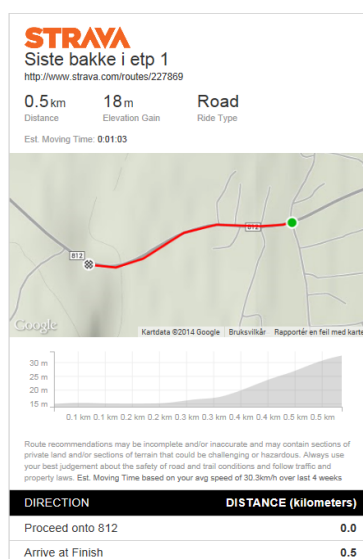
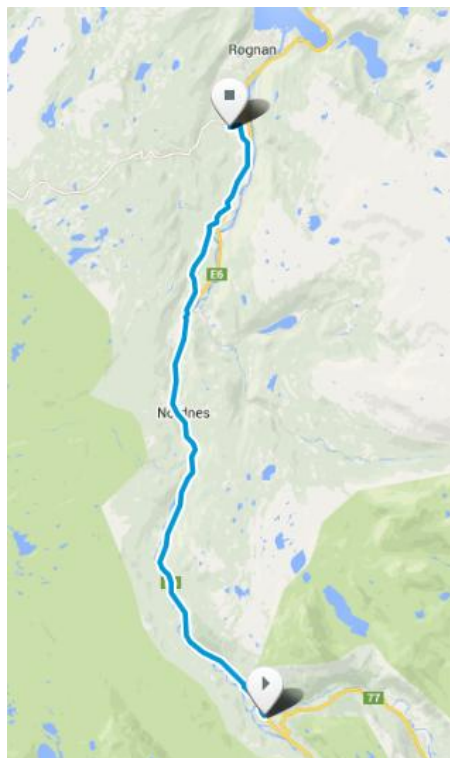
Type:

Fellesstart landevei, flat.

Beskrivelse:

Det legges opp til at vi sykler sammen fra Nerauran til Storjord som treningstur med rolig tempo (RLT). Etter en obligatorisk kafferast på Storjord, starter rittet. Det blir fellesstart fra Storjord, E-6 til Røklund, følger gamle E-6 fra Røklund, tar av på RV 812 på Medby mot Skjerstad. Målgang ved skilt "opphevelse av 60 km/ t" litt forbi **ferist** 450-500 m eter opp i bakken. **Ta med penger og lys!**

Rytterne anmodes om å sykle maks 2 i bredden på E6 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. Den/ de som er først i mål, returnerer raskt til målstreken for å bistå med måldømmingen.

Fauske IL Sykkel – Klubbcup 2015 – Roadbook

Etappe 2 – tempo, flat, Fauske kirke

Tid:

Tirsdag 28.apr 2014, kl 1800.

Sted (start):

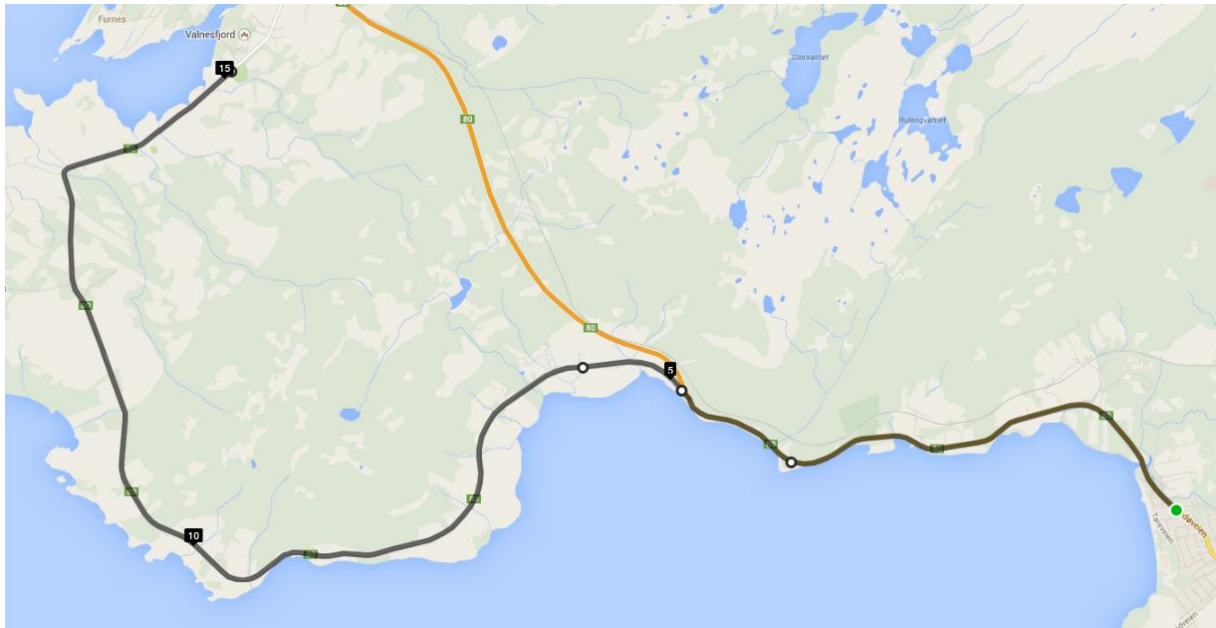
Fauske kirke

Type:

Tempo, flat.

Beskrivelse:

Flat tempo fra kirka på Fauske til kirka i Valnesfjord. Lengde ca 15 km.



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.

Fauske IL Sykkel – Klubbcup 2015 – Roadbook

Etappe 3 – fellesstart, kupert, Fauske kirke

Tid:

Tirsdag 5.mai 2014, kl 1800.

Sted (start):

Fauske kirke

Type:

Fellesstart landevei, fjell

Beskrivelse:

Start ved Fauske kirke, følger E6 og tar av gamle E6, følger denne til Valnesfjord og tar av mot Helsesportsenteret 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.

Alternativ trase

Vendepunkt i enden av langsletta etter Kåsmo skole, for eksempel ved fartsskiltene.



Fauske IL Sykkel – Klubbcup 2015 – Roadbook

Etappe 4 – tempo, flat, Nerauran

Tid:

Tirsdag 12.mai 2014, kl 1800.

Sted (start):

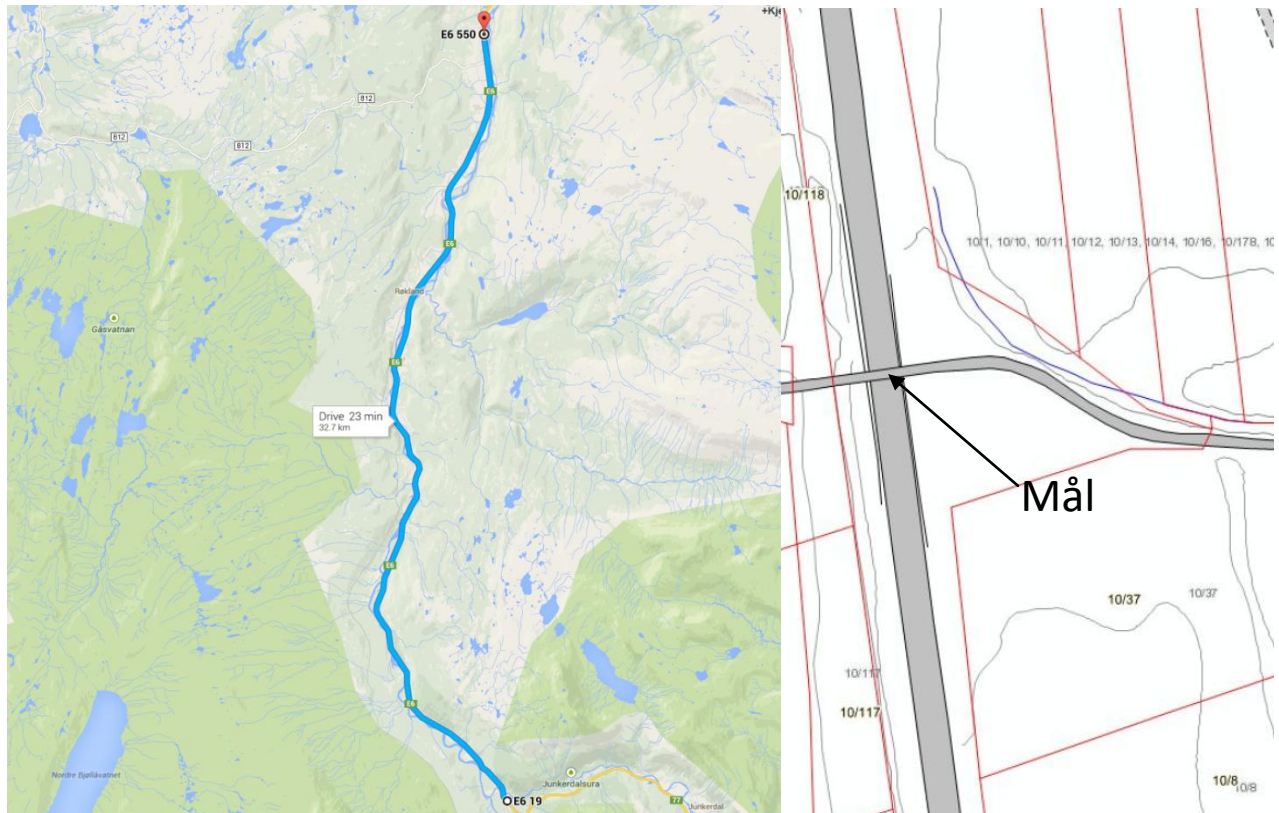
Nerauran rasteplass i Saltdal.

Type:

Tempo, flat.

Beskrivelse:

Start ved utkjøringen fra til Storjord-senteret, følger E6, målgang midt på avkjøringen til Nerauran rasteplass. Lengde ca 32,7 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.

Fauske IL Sykkel – Klubbcup 2015 – Roadbook

Etappe 5 – fellesstart, kupert, Tverrå

Tid:

Tirsdag 19.mai 2014, kl 1800.

Sted (start):

FV537 (avkjøringen til Tverrå).

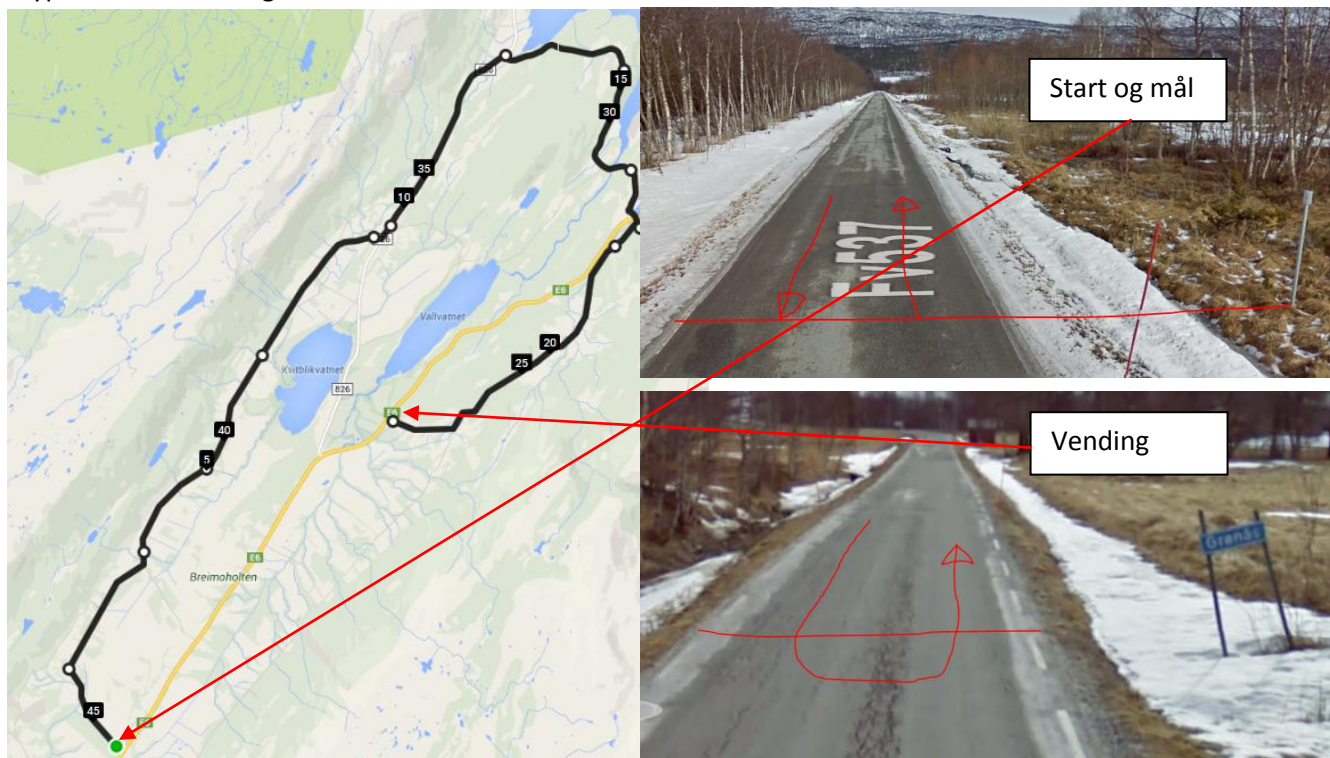
Type:

Fellesstart landevei, kupert

Beskrivelse:

Start og mål er tilsvarende "Våreslæpptempoen", dvs på FV537 ved kilometerskilt ca 80-100 meter etter avkjøringen fra E6. Traseen følger FV537 forbi Kvitblikkskola, 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.

Løypa er ca 46 km lang med 5 harde 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.

Alternativ trase

Vendepunkt ved innkjøringen til Lakselva fotballstadion.

Fauske IL Sykkel – Klubbcup 2015 – Roadbook

Etappe 6 – terreng, rundløype, Klungsetstua

Tid:

Tirsdag 26.mai 2014, kl 1800.

Sted (start):

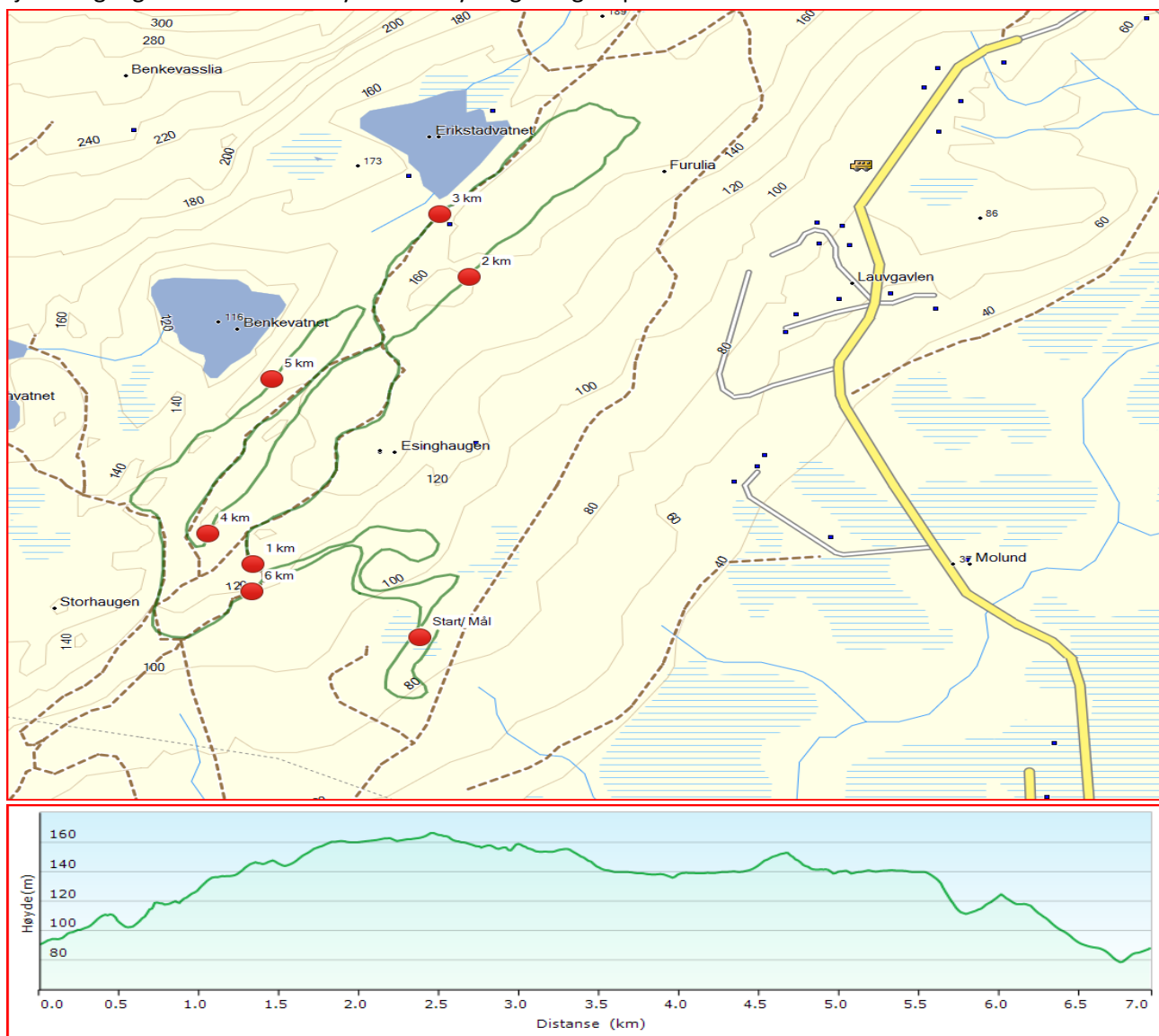
Klungsetstua

Type:

Fellesstart terreng, rundløype

Beskrivelse:

Årets (og klubbens) første terrengritt! Rundløype i skiløypene i Klungsetmarka. Løypa er 7 km, og kjøres 3 ganger. Traseen er i sløyfe uten kryssing av eget spor.



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.

Fauske IL Sykkel – Klubbcup 2015 – Roadbook

Etappe 7 – fellesstart, bakketempo, Nerauran

Tid:

Tirsdag 2.jun 2014, kl 1800.

Sted (start):

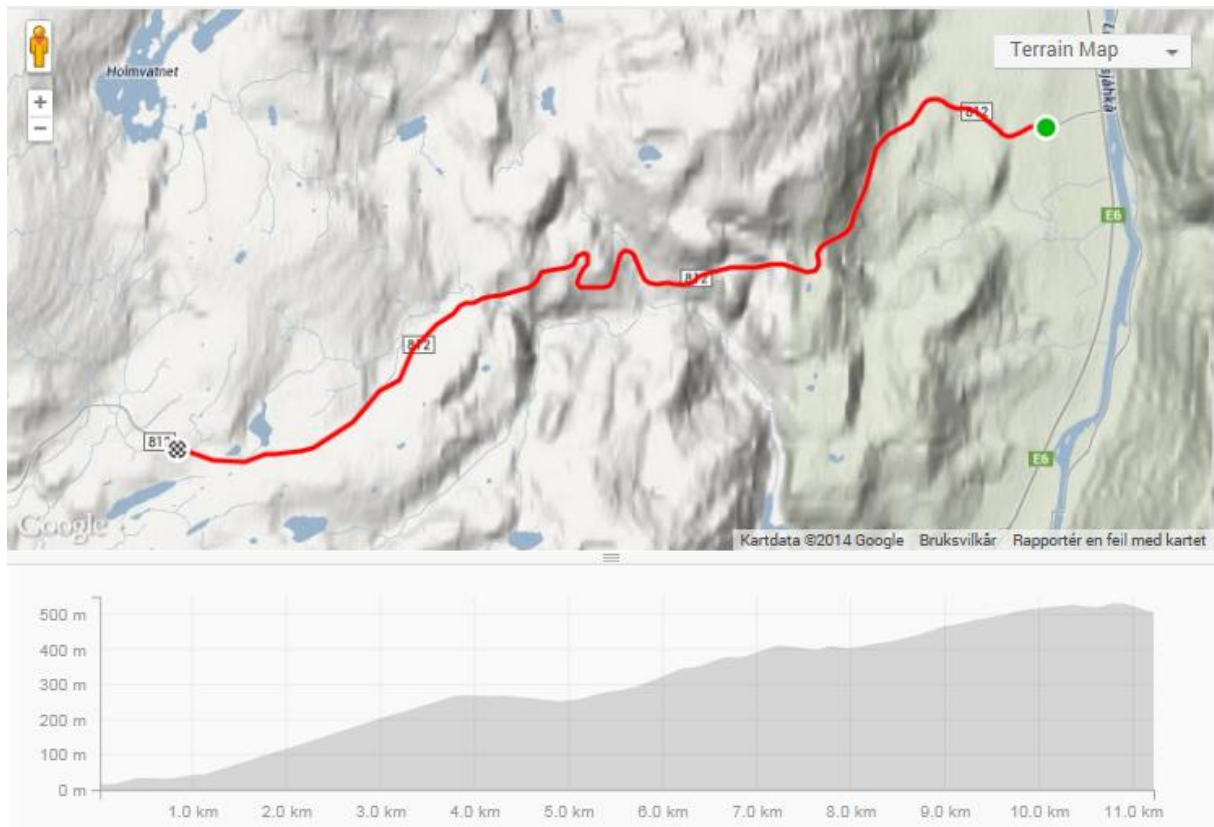
Nerauran, Saltdal.

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.

Alternativ trase

Kjør så langt opp i bakken som du klarer.

Fauske IL Sykkel – Klubbcup 2015 – Roadbook

Etappe 8 – fellesstart, kupert, Røsvik

Tid:

Tirsdag 9.jun 2014, kl 1800.

Sted (start):

FV537 (avkjøringen til Tverrå).

Type:

Fellesstart.

Beskrivelse:

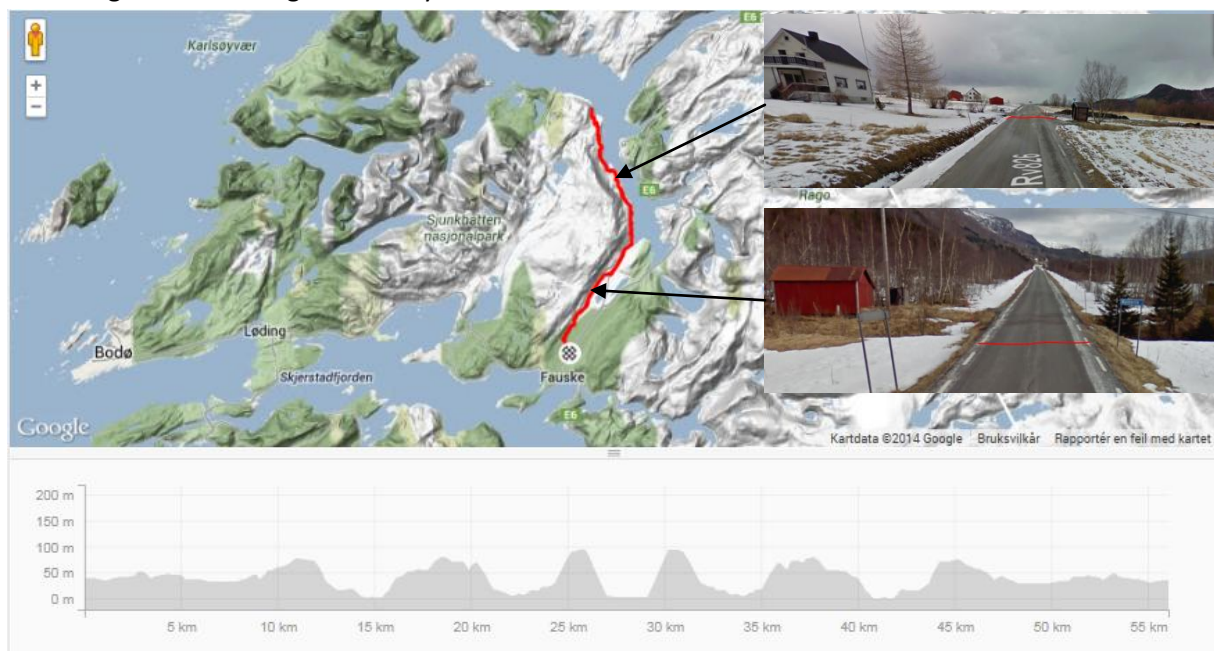
Start og mål er tilsvarende løypa som ble benyttet ifm Klubbmesterskap Fellesstart 2013, dvs på FV537 ca 80-100 meter etter avkjøringen fra E6. Traseen følger FV537 forbi Kvitblikkskola, derfra FV826 til vendepunkt ved den nedlagte butikken i Røsvik.

På denne etappen er det innlagt **spurtpriser** med henholdsvis 10, 5 og 3 poeng for de tre første.

- Spurt nr 1: Ved skilt «Kvitblikk»
- Spurt nr 2: Ved buss-skur Furnes

NB: Ved motgående trafikk avblåses spurtene!

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.

Alternativ trase

Vendepunkt på toppen av bakken ned til Røsvik.

Fauske IL Sykkel – Klubbcup 2015 – Roadbook

Etappe 9 – tempo, flat, Tverrå

Tid:

Tirsdag 16.jun 2014, kl 1800.

Sted (start):

Ved grendehuset i Tverrå.

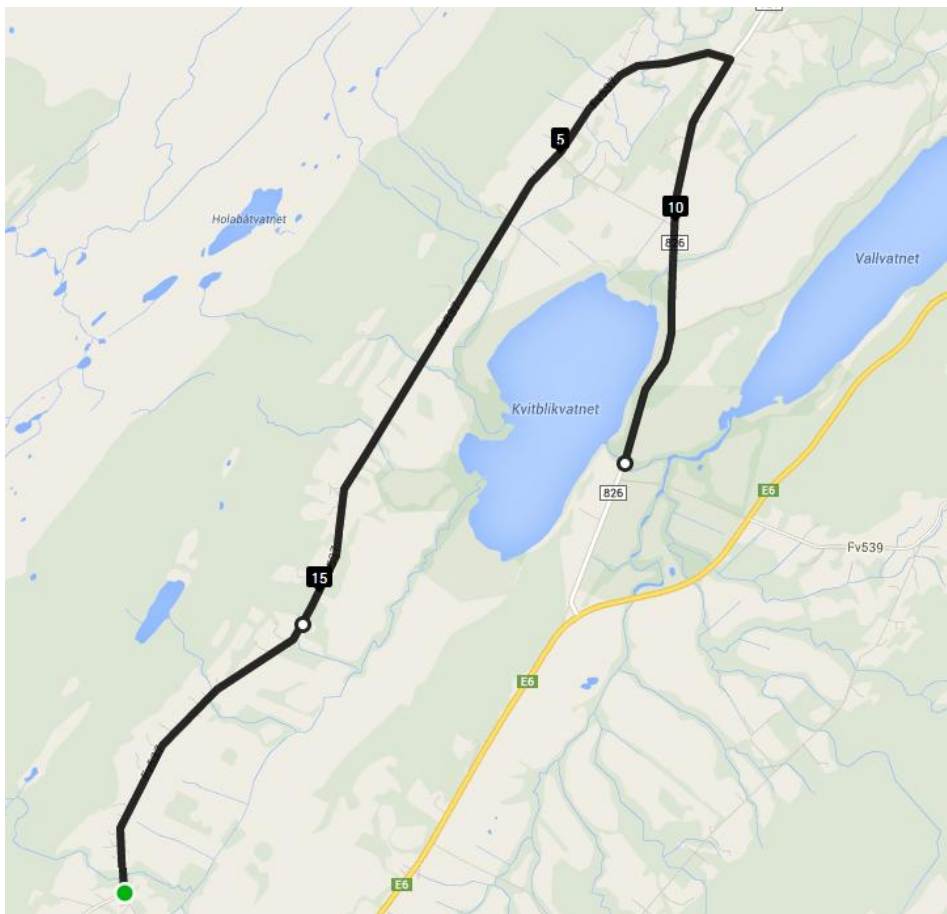
Type:

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 minutt startintervall. Startrekkefølge er: K i stigende alder og deretter M i synkende alder. Hver og en skal ta sin egen tid.

Fauske IL Sykkel – Klubbcup 2015 – Roadbook

Etappe 10 – fellesstart, flatt, Valnesfjord

Tid:

Tirsdag 23.jun 2014, kl 1800.

Sted (start):

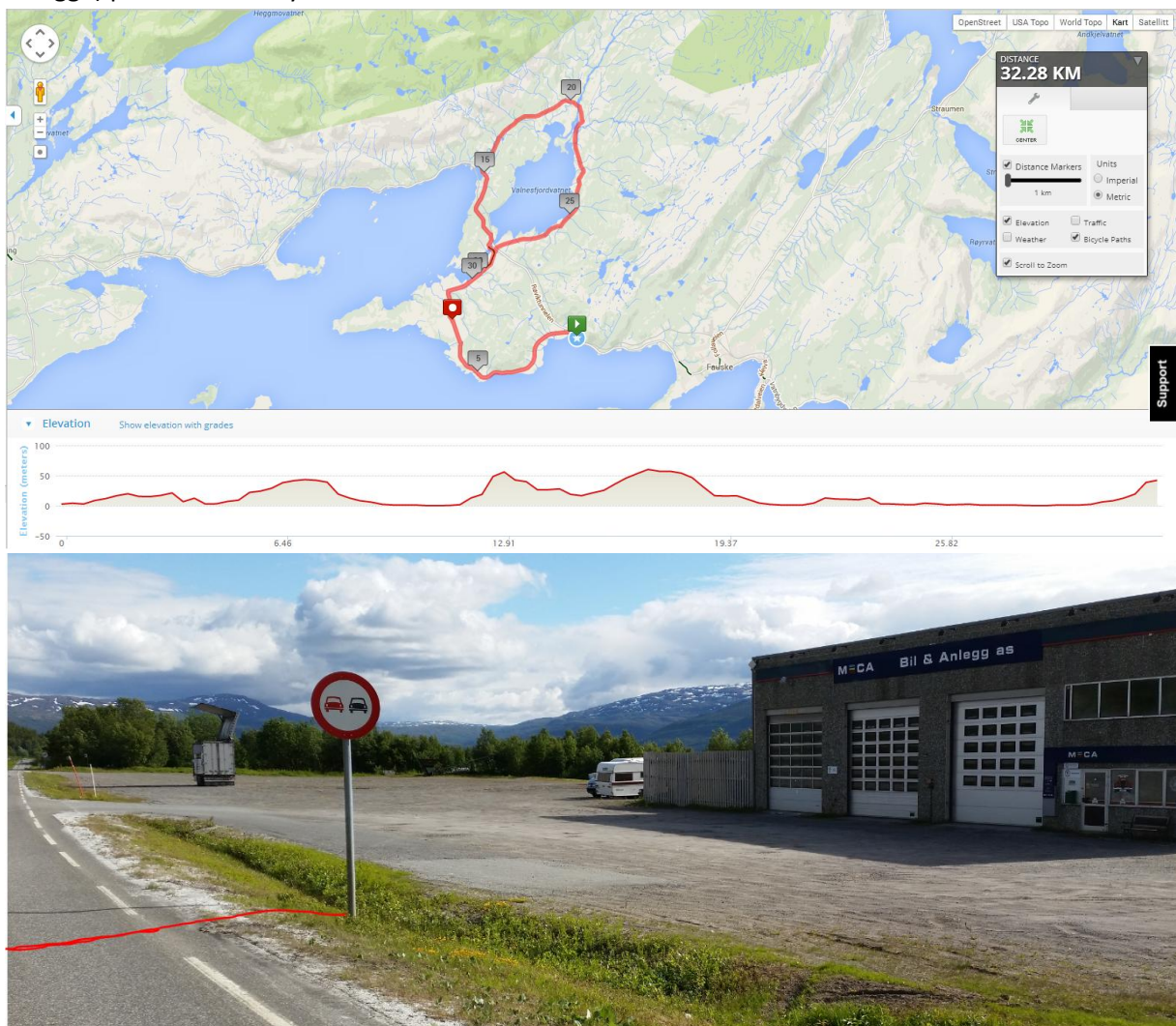
Oppmøte ved kirka, Fauske.

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.



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 11 - fellesstart, kupert, Fauske kirke

Tid:

Tirsdag 18.aug 2014, kl 1800.

Sted (start):

Fauske kirke

Type:

Fellesstart landevei, fjell

Beskrivelse:

Start ved Fauske kirke, følger E6 og tar av gamle E6, følger denne til Valnesfjord og tar av mot Helsesportsenteret hvor det er vending, deretter retur og målgang ved undergang nye E6 (altså før rundkjøring). 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.

Alternativ trase

Vendepunkt i enden av langsletta etter Kåsmo skole, for eksempel ved fartsskiltene.



Fauske IL Sykkel – Klubbcup 2015 – Roadbook

Etappe 12 – tempo, flat, Nordnes

Tid:

Tirsdag 25.aug 2014, kl 1800.

Sted (start):

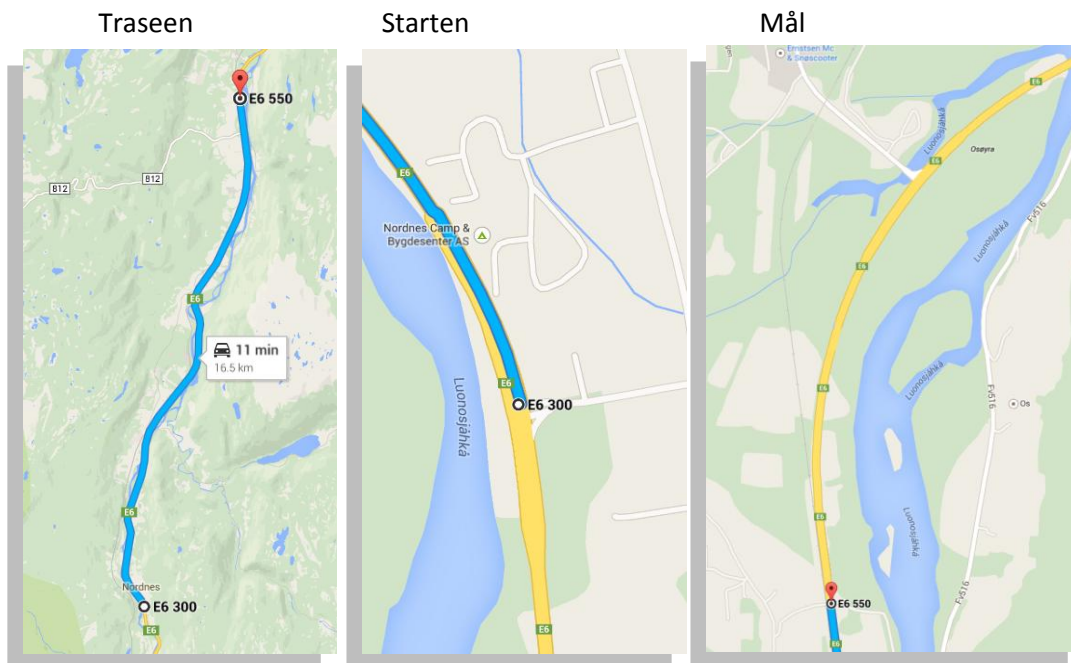
Nerauran rasteplass.

Type:

Tempo.

Beskrivelse:

Vi møtes ved Nerauran og sykler i samlet flokk til Nordnes. Etter et kort kafe'besøk starter vi tempoen på E-6/ utkjøringen fra Nordnes camping. Følger E6 med målgang ved siste bro over E-6 før Nerauran. Ca 16,5 km.



Denne gangen er det tiden som er viktig. Det skal være ca 1 minutts startintervall. Det er ikke tillatt å ligge på hjul til noen, enten kjører man forbi eller så legger man seg minimum 10 meter bak.

Startrekkefølge er: K i stigende alder og deretter M i synkende alder. **Hver og en skal ta sin egen tid.**

Etappe 13 – fellesstart, kupert, Tverrå

Tid:

Tirsdag 1.sep 2014, kl 1800.

Sted (start):

FV537 (avkjøringen til Tverrå).

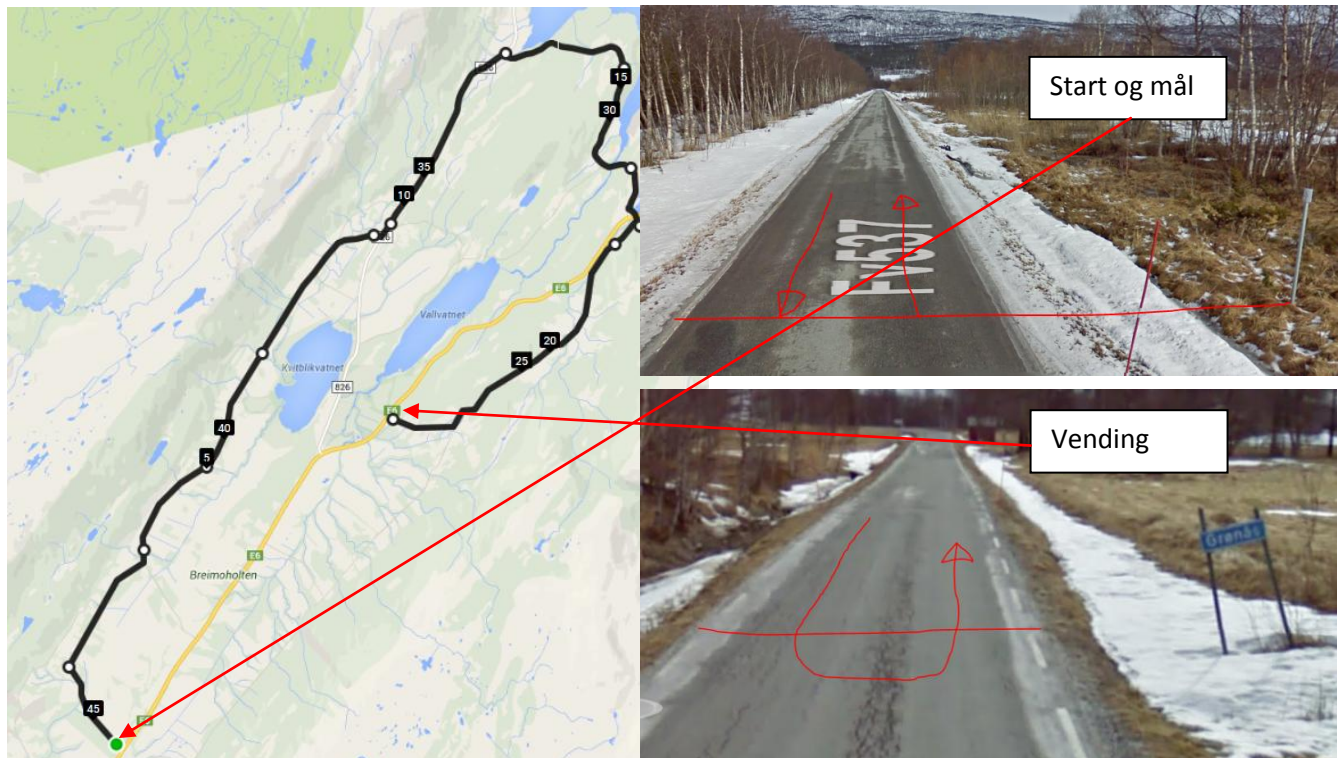
Type:

Fellesstart landevei, kupert

Beskrivelse:

Start og mål er tilsvarende "Våreslæpptempoen", dvs på FV537 ved kilometerskilt ca 80-100 meter etter avkjøringen fra E6. Traseen følger FV537 forbi Kvitblikksskole, 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.

Løypa er ca 46 km lang med 5 harde 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.

Alternativ trase

Vendepunkt ved innkjøringen til Lakselva fotballstadion.

Etappe 14 – fellesstart, kupert, Misvær

Tid:

Tirsdag 8.sep 2014, kl 1730.

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.

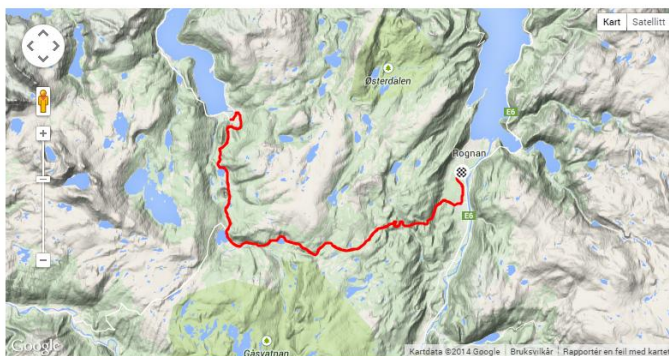
Total lengde ca 70 km og ca 1 165 høydemeter.

* Tur/ retur Høyjarfallmoen-Benzen Misvær

Ride Segment Saltdal, Norway, Nordland, Norway

69.7 km	-0%	6 m	514 m	508 m
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.

Alternativ trase

Vendepunkt på toppen før nedkjøring mot Misvær eller hvor langt man ønsker.

Etappe 15 – terreng, Klungsetmarka (KLUBBMESTERSKAP)

Tid:

Tirsdag 15.sep 2014, 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 16 – tempo, flat, Tverrå (KLUBBMESTERSKAP)

Tid:

Torsdag 17.sep 2014, kl 1730.

Sted (start):

Ved grendehuset i Tverrå.

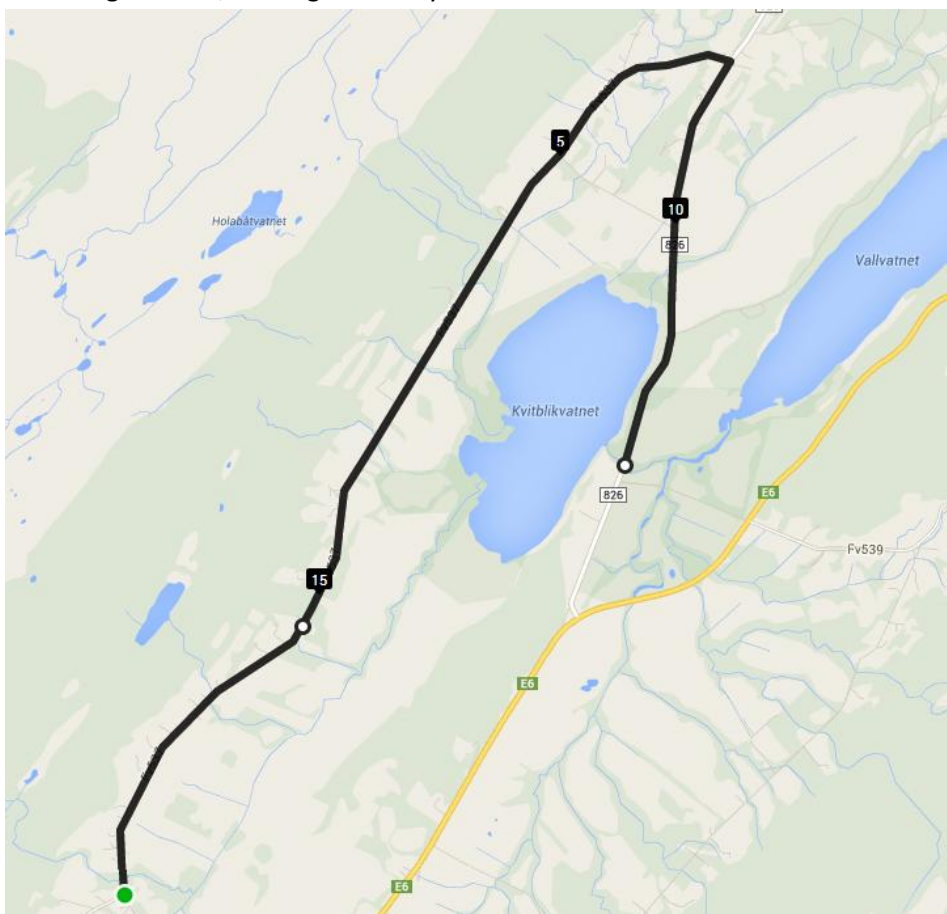
Type:

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 17 – fellesstart, kupert, Tverrå (KLUBBMESTERSKAP)

Tid:

Tirsdag 22.sep 2014, kl 1730.

Sted (start):

FV537 (avkjøringen til Tverrå).

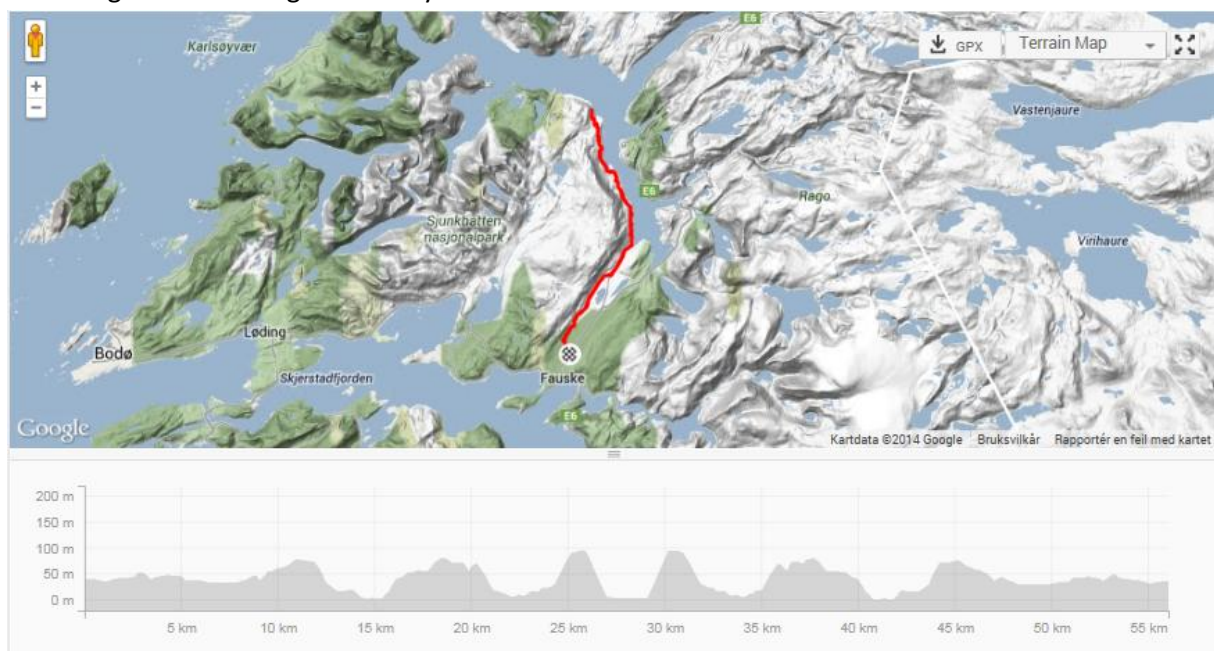
Type:

Fellesstart.

Beskrivelse:

Start og mål er tilsvarende løypa som ble benyttet ifm Klubbmesterskap Fellesstart 2013, 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.