



Fauske IL Sykkel

Klubbcup 2017

Roadbook

Kjell Sæterhaug

Innhold

Administrative bestemmelser	3
Etappe 1 – fellesstart, flat, Nerauran, tirsdag 25.apr 2017, kl 1745	5
Etappe 2 – tempo, flat, Fauske kirke, tirsdag 2.mai 2017, kl 1800	6
Etappe 3 – Saltenkarusell 2017 ritt 2, tirsdag 9.mai 2017, kl ????.	7
Etappe 4 – tempo, flat, Nerauran, tirsdag 16.mai 2017, kl 1730	8
Etappe 5 – fellesstart, kupert, Tverrå, tirsdag 23.mai 2017, kl 1800	9
Etappe 6 – fellesstart, Tverrå-Røsvik retur, tirsdag 30.mai 2017, kl 1800	10
Etappe 7 – Saltenkarusell 2017 ritt 4, tirsdag 13.jun 2017, kl ????.	11
Etappe 8 – fellesstart, kupert, Misvær, tirsdag 20.jun 2017, kl 1730	12
Etappe 9 – fellesstart, flatt, Valnesfjord, tirsdag 27.jun 2017, kl 1800	13
Etappe 10 – fellesstart, bakketempo, Nerauran, tirsdag 8.aug 2017, kl 1800	14
Etappe 11 – Saltenkarusell 2017 ritt 5, tirsdag 15.aug 2017, kl ????.	15
Etappe 12 – fellesstart, kupert, Fauske kirke, torsdag 17.aug 2017, kl 1800	16
Etappe 13 – fellesstart, Nerauran-Vassbotnfjell-Evenesdal, tirsdag 22.aug 2017, kl 1800	17
Etappe 14 – Triatlon, Supersprint, tirsdag 29.aug 2017, kl 1800	18
Etappe 15 – fellesstart, Nerauran-Skipmannvikfjell-Trollhaugan, tirsdag 6.sep 2017, kl 1730	19
Etappe 16 – tempo, flat, Tverrå, tirsdag 13.sep 2017, kl 1730.	20
Etappe 17 – fellesstart, kupert, Tverrå, tirsdag 20.sep 2017, kl 1730	21

Administrative bestemmelser

Klassifisering av klubbcupen

Klubbcupen er etablert for å gi tilbud om en arena for mer intens trening enn man normalt sett klarer alene og for å opprettholde et miljø som kan bidra til å opprettholde og rekruttere medlemmer til klubben.

Spørsmålet om klubbcupen må klassifiseres som ritt eller trening, er diskutert med Norges Cykleforbund. Under forutsetning av at det ikke blir flere enn 15-20 deltakere i snitt, at det ikke deles inn i klasser og at det ikke premieres, klassifiseres klubbcupen som trening på lik linje med all annen organisert trening som gjennomføres og organiseres av FILS.

Forsikring/ lisens

Klubbcupen er organisert trening som FILS står bak. Erfaringer viser at det er vesentlig å ha forsikring dersom det skulle skje uhell med personskade. *Det anbefales derfor sterkt at deltakere på klubbcupen løser helårslisens.*

Praktisk gjennomføring

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

Klasseinndeling

Det foretas ingen inndeling i klasser (hverken basert på kjønn eller alder) ved oppstilling av deltakere/ resultater. Antall deltakere i samme aldersklasse legges dog til grunn ved poengberegningen, se nedenfor.

Premiering

Det er ingen premiering.

Hensyn til offisielle ritt

Det tas hensyn til rittene nedenfor ved at det ikke arrangeres klubbcup uken før rittene:

- Regionmesterskap 20.-21.mai, Meløy
- Polarsirkelrittet 3.juni
- Midnattsolrittet 10.juni
- NM Master 8.-9.juli

Andre ritt av interesse men som ikke hensyntas i klubbcupen:

- Festvågrittet 29-30.apr
- Helgeland 3-dagers 2017, 26-28.mai
- Vestbygdrittet, 28.mai
- Styrkeprøven, 17.jun
- Lofoten Insomnia, 30.jun
- Vollen-Tromsø. 2.sep

Fauske IL Sykkel – Klubbcup 2017 – Roadbook

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 også blir først i sin aldersklasse med 4 deltakere får $30 + 30 + 9 = 69$ poeng.
- Nr 3 totalt som blir først sin aldersklasse med 7 deltakere får $30 + 15 + 12 = 57$ poeng.
- Nr 8 totalt som blir nr 5 i sin aldersklasse med 5 deltakere får $30 + 0 + 5 = 35$ poeng.
- Nr 5 totalt som blir nr 2 i sin aldersklasse med 2 deltakere og som holder solobrudd i 10 minutter eller mer får $30 + 6 + 5 + 30 = 71$ poeng.

Etappe 1 – fellesstart, flat, Nerauran, tirsdag 25.apr 2017, kl 1745

Sted (start):

Nerauran rasteplass i Saltdal.

Type:

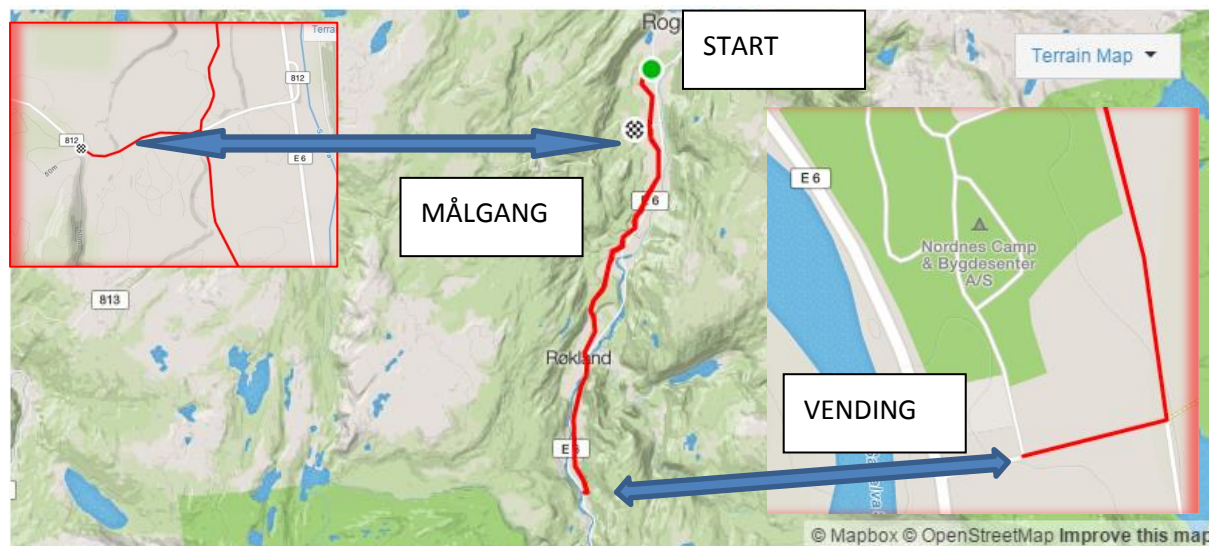
Fellesstart landevei, flat.

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 (legg merke til eksakt vendepunkt nedenfor) og returneres samme vei. Målgang ved skilt "opphevelse av 60 km/ t" litt forbi **ferist** 450-500 meter opp i bakken mot Skjerstad.

Link til løypa på Strava <https://www.strava.com/routes/3885058> hvor man kan zoome inn på detaljer i løypa. Total lengde er ca 34,3 km.

Rytterne anmodes om å sykle maks 2 i bredden og ta de nødvendige sikkerhetshensyn (husk lys)!



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, tirsdag 2.mai 2017, kl 1800

Sted (start):

Buss-skur på Røvika-strekninga.

Type:

Tempo, flat.

Beskrivelse:

Flat tempo fra buss-skur på starten av Røvika-strekninga til Lakselvveien (avkjøring til Bringsli)

Link til segmentet på Strava: <https://www.strava.com/segments/14742775> hvor man kan zoome inn på detaljer i løypa. Total lengde er ca 18,1 km.

★ FILS Klubbcup 2017 Tempo

Ride Segment Fauske, Nordland, Norway

18.1km	0%	133m	172m	39m	1 Attempt By 1 Person
Distance	Avg Grade	Lowest Elev	Highest Elev	Elev Difference	



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 rød strek som angitt på bildet ovenfor.

Etappe 3 – Saltenkarusell 2017 ritt 2, tirsdag 9.mai 2017, kl ????

Sted (start):

Saltstraumen

Type:

Fellesstart landevei, kupert

Beskrivelse:

Etappe 2 av 7 i den nystartede **Saltenkarusell 2017**. Start og mål sør for Saltstraumen, vending ved kommunegrensen til Gildeskål.

Lengde ca 37,3 km med en høydestiging på totalt ca 590 meter.

Link til ruten: <https://ridewithgps.com/routes/19405655>



Tiden er uinteressant. Det er **plasseringen** som gjelder. Rekkefølgen konstateres ved resultatlisten.

Etappe 4 – tempo, flat, Nerauran, tirsdag 16.mai 2017, kl 1730

Sted (start):

Nerauran rasteplass i Saltdal.

Type:

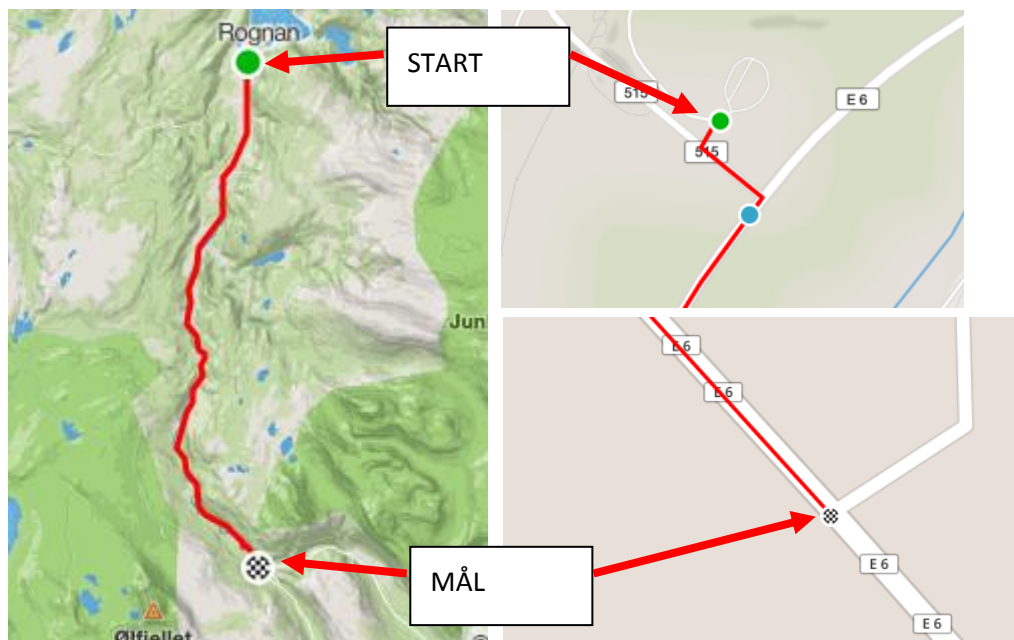
Tempo, flat.

Beskrivelse:

Tempoen går fra Nerauran til Storbjordsenteret 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 Storbjordsenteret. **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, tirsdag 23.mai 2017, kl 1800

Sted (start):

FV537 (avkjøringen til Tverrå).

Type:

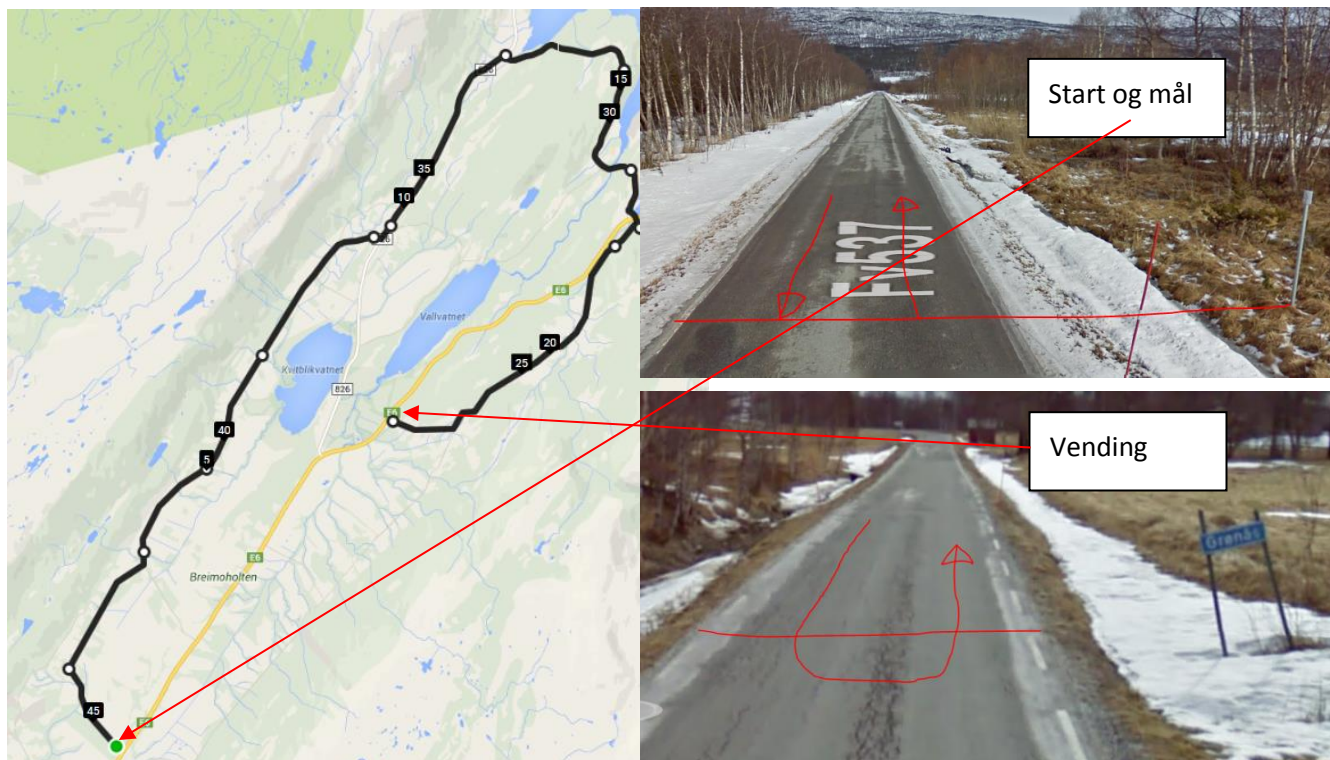
Fellesstart landevei, kupert

Beskrivelse:

Start og mål er på FV537 ved kilometerskilt ca 80-100 meter etter avkjøringen fra E6. Traseen følger FV537 forbi 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.

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 6 – fellesstart, Tverrå-Røsvik retur, tirsdag 30.mai 2017, 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 Kvitblikkskola, derfra FV826 til vendepunkt ved den nedlagte butikken i Røsvik

Link til segmentet i Strava: <https://www.strava.com/activities/392926300/segments/9412389109>

Løypa er ca 55 km lang.



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 – Saltenkarusell 2017 ritt 4, tirsdag 13.jun 2017, kl ????

Sted (start):

Valnesfjord kirke.

Type:

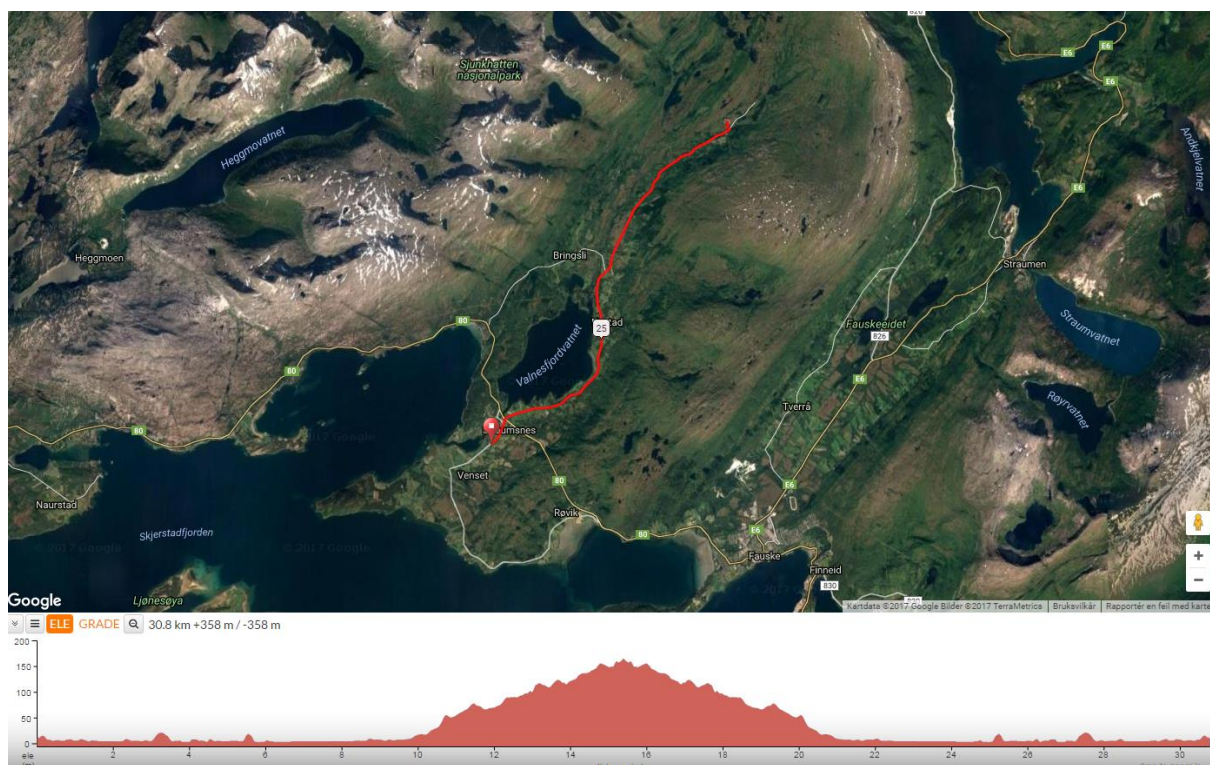
Fellesstart.

Beskrivelse:

Etappe 4 av 7 i den nystartede **Saltenkarusell 2017**. Start og mål ved Valnesfjord kirke. Det sykles 2 ganger til Helsesportsenteret, vending etter en runde i rundkjøringen.

Link til ruten: <https://ridewithgps.com/routes/19474157>

Total lengde ca 62 km og ca 716 høydemeter.



Profilen viser kun en runde.

Tiden er uinteressant. Det er plasseringen som gjelder. Rekkefølgen konstateres ved resultatlisten.

Etappe 8 – fellesstart, kupert, Misvær, tirsdag 20.jun 2017, 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.

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 9 – fellesstart, flatt, Valnesfjord, tirsdag 27.jun 2017, kl 1800

Sted (start):

Oppmøte ved kirka, Fauske.

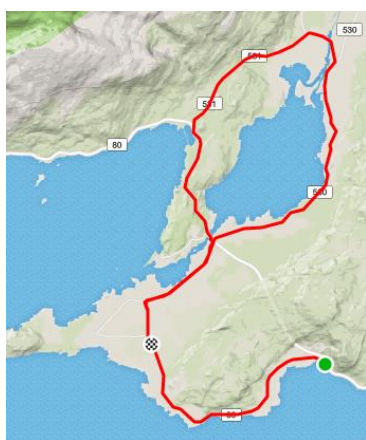
Type:

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 segment på Strava: <https://www.strava.com/segments/12278976>



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 10 – fellesstart, bakketempo, Nerauran, tirsdag 8.aug 2017, kl 1800

Sted (start):

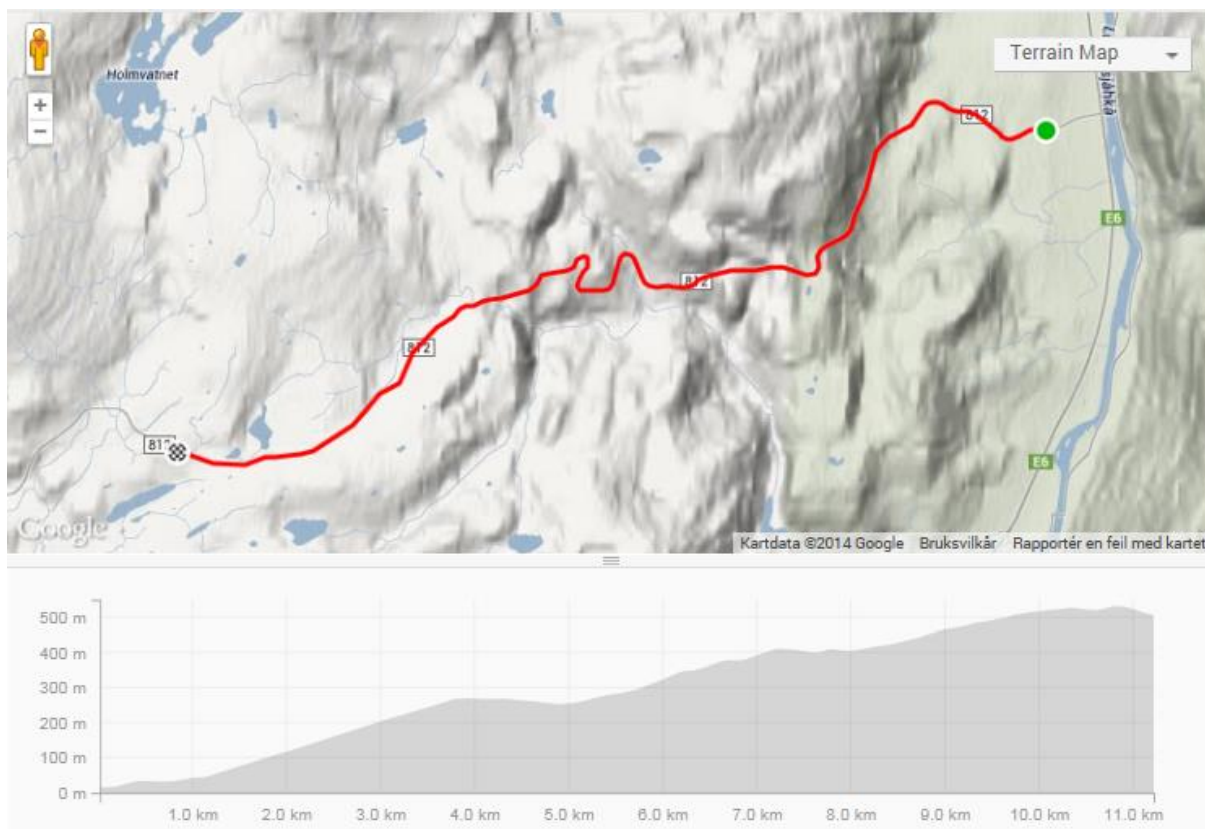
Nerauran, Saltdal.

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 11 – Saltenkarusell 2017 ritt 5, tirsdag 15.aug 2017, kl ????

Sted (start):

Tverlandet

Type:

Fellesstart landevei, flatt.

Beskrivelse:

Etappe 4 av 7 i den nystartede **Saltenkarusell 2017**. Start og mål sør for Saltstraumbua, vending på Seines.

Link til ruten: <https://ridewithgps.com/routes/19474118>

Total lengde ca 27 km og ca 191 høydemeter.



Tiden er uinteressant. Det er **plasseringen** som gjelder. Rekkefølgen konstateres ved resultatlisten.

Etappe 12 – fellesstart, kupert, Fauske kirke, torsdag 17.aug 2017, kl 1800.

Sted (start):

Fauske kirke

Type:

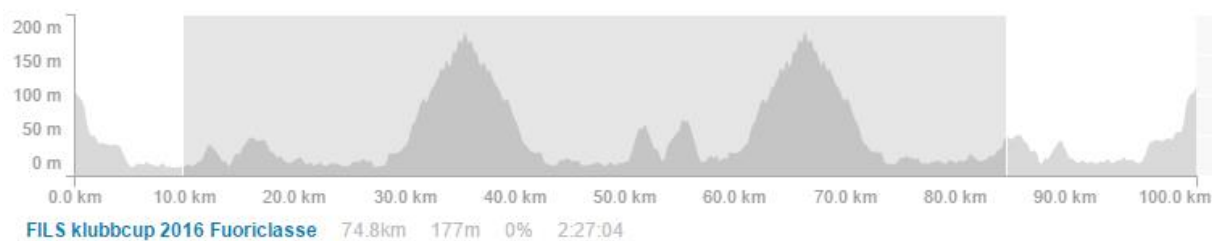
Fellesstart landevei, kupert

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 segmentet på Strava:

<https://www.strava.com/activities/584452978/segments/14223350084>



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 13 – fellesstart, Nerauran-Vassbotnfjell-Evenesdal, tirsdag 22.aug 2017, kl 1800

Sted (start):

Nerauran

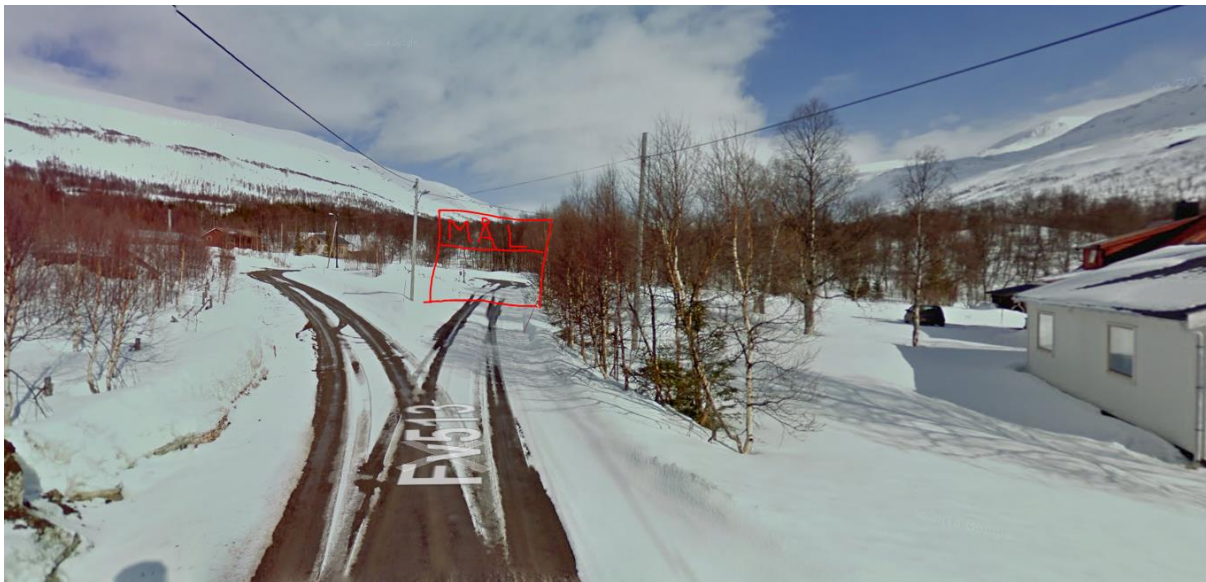
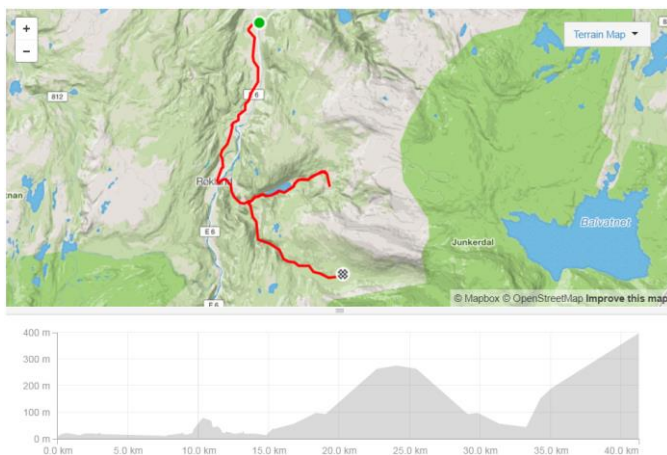
Type:

Fellesstart landevei, kupert

Beskrivelse:

Start direkte fra Nerauran rasteplass. Følger gamle E6 og tar av mot Vassbotnfjell rett etter Røklundbrua. Vending på Vassbotnfjell (ved enden av veien), til venstre opp Evenesdal og målgang ved Storengstua. Lengde ca 41,2 km, ca 760 høydemeter.

Link til løype på Strava: <https://www.strava.com/routes/7312040>



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 14 – Triatlon, Supersprint, tirsdag 29.aug 2017, kl 1800

Sted (start):

Bassenget på Rognan.

Type:

Triatlon, supersprint

Beskrivelse:

Konkurransen gjennomføres på formatet «Supersprint», dvs 400 meter svømming, 10 km sykling og 2,5 km løping.

Svømmingen gjennomføres i Båthavna tur-retur 2 ganger = 400 meter. **Syklingen** gjennomføres langs gamle E-6 med vending rett etter bakken etter passering over ny E6. **Løpingen** gjennomføres med 2 runder på 1 250 meter som angitt på kart.

Sikkerhet: Dette arrangeres ikke uten at vi har minst 2 svømmedyktige personer med redningsline som vakter.

Hver enkelt registrerer sin egen tid og aller helst også mellomtider, men det er plasseringen i mål som teller i klubbcupen. PS: det gis ikke ekstra poeng for 10 min solobrudd på denne etappen.

Etappe 15 – fellesstart, Nerauran-Skipmannvikfjell-Trollhaugan, tirsdag 6.sep 2017, kl 1730

Sted (start):

Nerauran rasteplass.

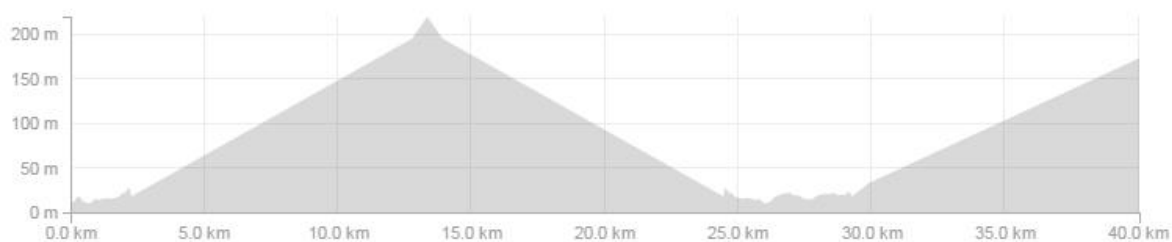
Type:

Fellesstart, kupert

Beskrivelse:

Start direkte fra Nerauran rasteplass, følger gamle E6 nordover og tar av i rundkjøringen mot Vik. Vender ved asfaltslutt 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 – tempo, flat, Tverrå, tirsdag 13.sep 2017, kl 1730.

Sted (start):

Ved grendehuset i Tverrå.

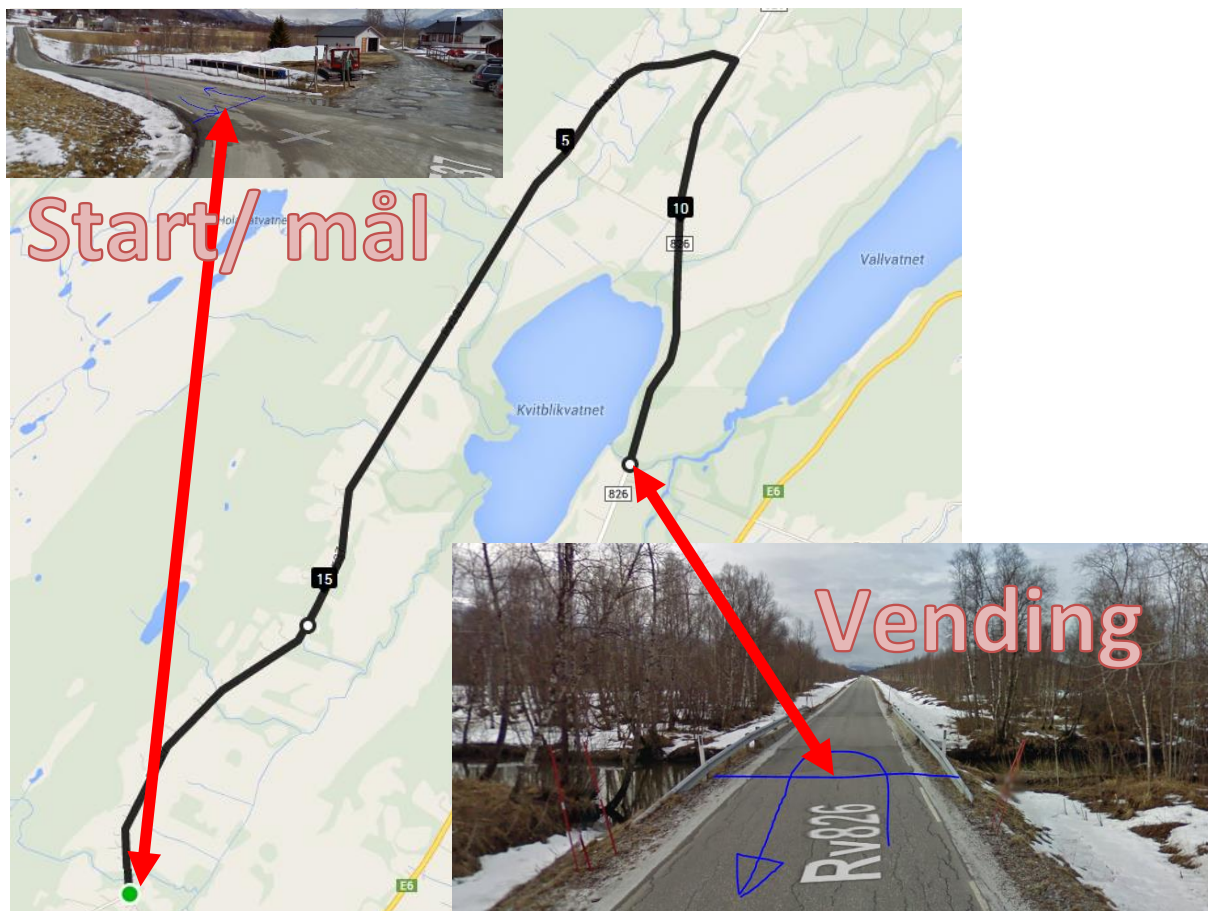
Type:

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, tirsdag 20.sep 2017, kl 1730.

Sted (start):

FV537 (avkjøringen til Tverrå).

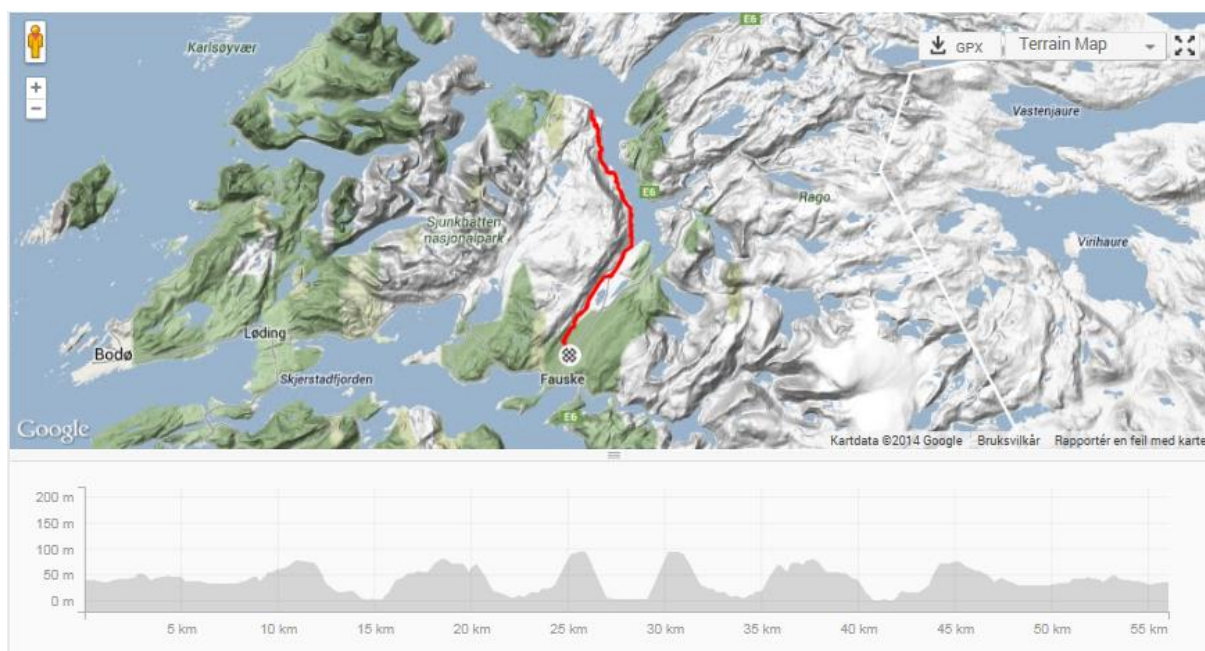
Type:

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.