

MOTO BRUTAL SKIERG TOUR

För att få till bra träning och höja motivationen i dessa svåra tider har medlemmar i Karlslunds IF skapat ett virtuellt evenemang som alla är välkomna att delta i. Träningstävlingen ligger i appen Ergzone! Tävlingen är öppen fram till 31 december och har hittills över 50 personer har ansökt tillträde till evenemanget. Välkommen du med! Men tänk på det svåra läget med Covid-19. Så klart är det bästa om du har en egen Skierg hemma så slipper du riskera smittspridning. Går du till ett gym, utnyttja ovanliga öppettider, respektera avstånd och hygien, tvätta av händer och maskin före och efter dig osv.

Så här går det till

Du väljer själv vilken av de 8 etapperna du vill köra. Allt är förinställt! Du behöver inte knappa något på Skiergen, bara fokusera på att ta i allt du har. Resultatlistor genereras och uppdateras automatiskt i appen, för varje etapp och totalt. Resultat kan delas upp på kön, ålder, etc.

Du behöver inte köra etapperna i ordning. Du kan också köra om en etapp om du vill förbättra ditt resultat. Alla 8 etapper räknas, man startar på sista plats. Poäng får man efter den plats man ligger på etappen. Summan av poäng blir din ranking i sammanställningen. Lägst poängsumma vinner evig ära och stolthet! Det kan Krister Nyrén intyga, som vann touren förra året.

Gör så här

Ladda ner appen Ergzone och sök bland "tracks" (jordgloben längst ner) på "Moto brutal skierg tour". Det kommer upp en ruta att tävlingen är endast för medlemmar. Klicka att du är medlem. Då skickas en begäran till admin som släpper in er. Gör detta i god tid innan första etappen så du hinner bli insläppt.

Appen ansluter du till en Skierg PM5 genom att via Skierg-menyn gå till "Fler alternativ" och sedan "Trådlös möjliggöra". I appen väljer du en etapp och trycker på "Scan for PM5". Då dyker Skiergen förhoppningsvis upp i appen och du kan koppla dem samman. Om du kör på en gammal Skierg (PM3) går det inte att ansluta utan då får du ta en bild på resultaten & maila till support@erg.zone.

Om du får problem på något sätt med appen eller att koppla ihop med Skierg, sök svar här: <https://www.erg.zone/faq>

Reglerna är få och enkla:

Fritt motstånd på alla etapper!

Fritt antal försök på varje etapp!

Alla Skiergmodeller är tillåtna, väggmonterade som fristående, med eller utan kontrollrem.

ETAPPERNA I MOTO BRUTAL SKIERG TOUR 2020

M

1. PROLOGUE

500 m. Enkelt, kort och all-in! Det är tiden som räknas.

2. PURE 5000

5000 m. Skiergsuniversums zenit. Det är tiden som räknas.

3. STEEPPASS 10-1

10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 min med 1 min vila. Total distans under intervallerna räknas.

4. TRIPLE 18

Korta intervaller 3*3, 3*2, 3*1 = 18 min med 1 min vila. Total distans under intervallerna räknas.

5. STINA NILSSON WANNABE

2000+5*1000+5*500+2000 m med 2 min vila. Total tid under intervallerna räknas.

Sista intervallen är en egen deltävling, så denna etapp har dubbelt värde.

6. DOWNSTAIRS 10K

2+2+1,5+1,5+1+1+0,5+0,5 km med 2 min vila. En trappa ner där totala intervalltiden räknas.

7. START AND STOP!

"Idioten" på Skierg. 50 st 100m drag med 10 sekunders vila

8. HARD ROCK 10000

Rätt och slätt 10 km. Det är tiden som räknas. Sista km är också en egen deltävling så denna etapp har dubbelt värde.

O