

# MOTO BRUTAL SKIERG TOUR 2021

Karlslunds IF bjuder in till Skiergtävlingen Moto Brutal Skierg tour 2021. Det är ett virtuellt evenemang som alla är välkomna att delta i. Evenemanget ligger i appen Ergzone! Tävlingen är öppen fram till och med 31 december. Välkommen du med!

## Så här går det till

Du väljer själv vilken av de 7 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.

I år finns det 3 tävlingar att välja bland, med det är fritt fram att gå för samtliga.

**Sprintcupen** har 5 deltävlingar i 4 av de 7 etapperna. Satsar du helt på denna behöver du inte köra de andra etapperna. Tourmakarna sammanställer denna resultatlista utanför ErgZone.

**Distanscupen** har 7 deltävlingar i 5 av de 7 etapperna. Satsar du helt på denna behöver du inte köra de andra etapperna. Tourmakarna sammanställer denna resultatlista utanför ErgZone.

**Totalcupen** är totalresultatet av samtliga 7 etapper och dess deltävlingar, totalt 13 st.

Du behöver inte köra etapperna i ordning. Du kan också köra om en etapp om du vill förbättra ditt resultat, du väljer då själv vilket resultat du vill ranka i tävlingen. Poäng får man efter den plats man ligger på deltävlingen. Summan av poäng blir din ranking i sammanställningen. Lägst poängsumma vinner evig ära och stolthet! Det kan Krister Nyrén och Richard Johansson intyga, som vunnit touren de två första säsongerna.

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

## Gör så här

Ladda ner appen Ergzone och sök bland "tracks" (jordgloben längst ner) på "Moto brutal skierg tour 2021". 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". Då gör Skiergen sig tillgänglig via Blue-tooth. 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 får problem på något sätt med appen eller att koppla ihop med Skierg, sök svar här: <https://www.erg.zone/faq> .

# ETAPPERNA

## 1. PROLOGUE

Ingår i: Sprintcupen (1) och Totalcupen.

Passet: 500m. Sprintetapp! Enkelt, kort och all-in! Räknas också till Totalcupen.

## 2. PENTÅ

Ingår i: Sprintcupen (1) och Totalcupen.

Passet: 5\*1000 m. Första 1000 m är kval och en egen sprintetapp. Följs av 10 min vila sen 4x1000 m med 1 min vila. Hela etappen räknas i Totalcupen.

## 3. PURE 5000

Ingår i: Distanscupen (1) och Totalcupen.

Passet: 5000 m. Skierguniversums zenit. Ren distansetapp men räknas också in i Totalcupen.

## 4. HARD ROCK 10000

Ingår i: Sprintcupen (2), Distanscupen (2) och Totalcupen.

Passet: 10 km, med 2 sprintetapper och 2 distansetapper. Första 2,5 km är en sprintetapp, nästa 5,5 km är en distansetapp, km 8-9 är andra sprintetapp och totalen är distansetapp. Hela etappen räknas även i Totalcupen.

## 5. THE QUEEN

Ingår i: Distanscupen (2) och Totalcupen.

Passet: 15 km och sista 7,5 km. 2 Distansetapper som räknas i totalcupen.

Kanske din taktik likt Johan Olssons att rycka och höja tempot halvvägs för att gå hem med segern?

## 6. EBK

Ingår i: Sprintcupen (1), Distanscupen (1) och Totalcupen.

Passet: 6 intervaller ska genomföras i två block.

Block 1: (6/6/4 min. 1,5 min vila)

Mellan blocken 3 min vila.

Block 2: (6/6/4 min. 1,5 min vila)

Tredje intervallen i varje block, tvingande att ha motstånd 1.

Intervall 3 i block 1 = SPRINTETAPP.

Totala passet räknas i distanscupen och totalcupen.

OBS! MOTSTÅND 1 MÅSTE STÄLLAS IN MANUELLT. GLÖM EJ!

## 7. MNEVIS

Ingår i: Distanscupen (1) och Totalcupen.

Passet: En intervallpyramid bestående av 400/800/1600/2000/1600/800/400.

Vilan är 30s/60s/90s/120s/90s/60s. Total tid är den enda som räknas.