



Moto Brutal Skierg Tour 2022



Karlslunds IF bjuder in till Skiergtävlingen Moto Brutal Skierg Tour 2022. Det är ett virtuellt evenemang där alla är välkomna att delta. Evenemanget ligger precis som förra året 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.

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

Sprintcupen har 5 deltävlingar som ingår 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, Richard Johansson och Henrik Magnusson intyga, som vunnit touren de tre första säsongerna.

Alla Skiergmodeller är tillåtna, väggmonterade som fristående, med eller utan kontrollrem. För att det ska gå att ansluta Skiergen till appen krävs att den har en PM5 monitor.

Gör så här

Ladda ner appen ErgZone. Du behöver även ha ett konto hos Concept2, som används för att koppla dig mot ErgZone. Gå in på länken <https://www.erg.zone/groups/moto-tour/moto-brutal-skierg-tour-2022> så kommer du snart att släppas in av admin. Gör detta i så god tid som möjligt innan du tänker genomföra din första etapp, så att 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 Bluetooth. I ErgZoneappen väljer du en etapp och trycker på "Scan for PM5". Då dyker Skiergen förhoppningsvis upp i appen och du kan koppla samman dem.

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. PENTA

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.