

MOTO BRUTAL SKIERG TOUR 2023

Karlsunds IF Skidförening bjuder in till Skiergtävlingen Moto Brutal Skierg tour 2023. Det är ett virtuellt evenemang som alla är välkomna att delta i. Evenemanget ligger i appen Ergzone! Tävlingen är öppen mellan 1 november och 31 december. Välkommen du med!

Så här går det till

Du väljer själv vilken av de sex etapperna du vill börja med. 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 två tävlingar att välja bland, en sprintcup som ingår i en totalcup. Men det är fritt fram att gå för bra resultat i båda.

Sprintcupen har 10 deltävlingar och de finns representerade i samtliga sex etapperna. Tourmakarna sammanställer denna resultatlista utanför ErgZone med ambition att publicera varannan vecka.

Totalcupen är totalresultatet av samtliga sex etapper och dess deltävlingar, totalt 19 st. Etapperna presenteras på nästa sida.

Du behöver inte köra etapperna i ordning. Du kan även köra om en etapp om du vill förbättra ditt resultat, du väljer då själv i ErgZone vilket resultat du vill ranka i tävlingen. Poäng får man efter den plats man ligger på i deltävlingen. Summan av poäng blir din ranking i sammanställningen. Lägst poängsumma vinner evig ära och stolthet!

Det krävs en Skierg med PM5 monitor för att kunna koppla till ErgZone. Vi tillåter väggmonterade som fristående, med eller utan kontrollrem.

Gör så här

Ladda ner appen Ergzone och du behöver även ett konto hos Concept2 ([Concept2 Logbook](#) | [Login](#)) för Ergzone är kopplat dit. Gå in på länken www.erg.zone/join?id=aNY7QVbZRmuOraDsz46gWw så kommer du snart att släppas in av admin. Gör detta i god tid innan första etappen så du hinner bli insläppt och fixa kopplingen till Concept2 om du inte redan gjort det.

Appen ansluter du till en Skierg PM5 genom att via Skierg-menyn gå till "Connect". Då gör Skiergen sig tillgänglig via Bluetooth. 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. THE DREAM MILE

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

Passet: En engelsk mil, 1609 m. Sprintetapp! Räknas givetvis även till totalcupen. Roger Bannister var först. Cram, Coe, Ovett tampades axel mot axel. Det kan inte bli mer klassiskt än så här! Klarar någon drömmilen under 5 minuter?

2. THE STREIF

Ingår i: Sprintcupen (3) och Totalcupen (4).

Passet: 3*500m + 2*1000m + 1*1500m. Mellan alla intervaller är det 90 s vila.

Det tre första 500m intervallerna är individuella sprintetapper. Satsar du på en sprintetapp och i så fall vilken, eller går du för alla tre och riskerar väggen på de längre intervallerna? Totalresultatet räknas i totalcupen. Rakt på, stenhårda spurter varvas med mjölksyratåliga transporter och den pulserande mjölksyran i den sista 1500ingens målhang kan fälla sina offer.

3. PURE 5000 + SPRINT

Ingår i: Sprintcupen (1) och Totalcupen (3).

Passet: 5000 m, vila 1 min sen 100 m spurt. Skierguniversums zenit följt av högfartsspurt! Spurten räknas till Sprintcupen. 5000-ingen räknas som egen etapp till totalcupen. Det sammanlagda resultatet räknas också till totalcupen.

4. HARD ROCK 10000

Ingår i: Sprintcupen (2) och Totalcupen (4).

Passet: 10 km, med 2 sprintetapper. Efter 2 km kommer 500 m sprintetapp, nästa 5 km transport till 7,5 km markeringen, då kommer 1000 m sprintetapp och sedan knyts milen ihop i en långspurt de sista 1500 m för att täppa luckan till de som gått ifrån på sprintetappen. De sista 1500 m räknas som egen etapp till totalcupen. Hela etappen räknas även i Totalcupen.

5. THE QUEEN

Ingår i: Sprintcupen (1) Totalcupen (3).

Passet: 15 km ren kärlek. Första 1000 m är en sprintetapp! Följande 14 km är en egen etapp som räknas till totalcupen. Sammanlagd tid räknas även till totalcupen. Tourens mest Vasalika etapp. Jämn fart eller gå loss direkt och försöka hålla undan?

6. SPRINTERS PARADISE

Ingår i: Sprintcupen (2) och Totalcupen (3).

Passet: 6 intervaller ska genomföras i två block. Mellan blocken 3 min vila.

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

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

Tredje intervallen i varje block (2-minutrarna). **Tvingande att ha motstånd 1, annars DSQ!**

OBS! MOTSTÅND 1 MÅSTE STÄLLAS IN MANUELLT.

Intervall 3 i block 1 och 2 är sprintetapper. Totala passet räknas i totalcupen.

Den klassiska blöta etappen i Obersdorf där touren kunde förloras. Här måste man igenom med hedern i behåll. Utan en fair insats kan tappet bli kännbart. Välkommen till tourens nålsöga!