

MOTO BRUTAL SKIERG TOUR 2026



Karlslunds IF Skidförening bjuder in till Skiergtävling. Det är ett virtuellt evenemang för alla medlemmar eller personer som funderar på att bli medlemmar i föreningen. Evenemanget finns i appen Ergzone! Du når den via länken: www.erg.zone/join?id=CvL5aahOSnuBkTd37--09Q

Tävlingen är öppen mellan 1 november och 31 december. Välkommen du med!

Så här går det till

Fem varierande etapper, gemensamt är att de är brutala. Allt är förinställt! Du behöver inte knappa något på Skiergen, bara fokusera på taktiken och att ta i allt du har. Resultatlista genereras och uppdateras automatiskt i appen, för varje etapp enskilt och totalt. Etapperna finns beskrivna 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 delas ut 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](#)) eftersom Ergzone är kopplat dit. Gå in på [länken](#) och begär inträde så kommer du snart att släppas in av admin. Gör detta i god tid innan du ska köra första etappen så undviks onödigt strul. Även begränsat antal platser.

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 den etapp du vill köra och trycker på "Scan for PM5". Då dyker Skiergen förhoppningsvis upp i appen med sitt ID-nummer 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

Passet: En engelsk mil, 1609 m.

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. DIE STREIF

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

Den första 500m intervallen är egen etapp och den första 1000m intervallen också. Rakt på, stenhårda spurter varvas med mjölksyratåliga transporter och den pulserande mjölksyran i den sista 1500-ingens målhang kan fälla sina offer.

3. PURE 5000

Passet: 5000 m.

Skierguniversums zenit. Enkelt. Rent. Hårt.

4. HARD ROCK 10000

Passet: 10 000 m, med 2 inbakade utmaningar som tillsammans gör passet klurigt.

Efter 2 km kommer en 500 m etapp, därefter transportsträcka och sedan knyts milen ihop i en långspurt de sista 2000 m som också räknas som en egen etapp.

5. GRATE CHALLENGE

Passet: 30 sekunder.

Ingen taktik, bara fullt ös från start! Är det någon som är i närheten av Malte Jutterdals 186 meter eller Anna Swenn-Larssons 164 m?