

TT SERIES


CELLEXIR®
Aktivitus
Testklinik & Coaching

PM Aktivitus & Cellexir Endurance TT Series

TT Series by Cellexir Endurance & Aktivitus

23 maj - 30 maj -6 juni -13 juni

Aktivitus och Cellexir arrangerar Time Trial Series som är en serie tempoträningslopp i ökande längd anpassad efter rådande omständigheter.

Serien pågår under 4 lördagar, med en ny längre distans varje lördag på fina klassiska vägar norr om Stockholm. Alla starter utgår från i cykelkretsar så bekanta Vikskolan i Upplands Väsby.

Du kör sträckorna på tempo eller linje-cykel solo (non-draft). Resultat delas upp i herr och dam samt respektive tempocykel och linjecykel.

Syftet med Time Trial Series är att erbjuda roliga träningar med racekänsla tillsammans med gemenskap men ändå isär och anpassade efter rådande riktlinjer. Längre tempolopp är vanliga i Storbritannien och Tyskland där en klassisk distans exempelvis är ett 'Century' 160km. Vi tycker att formatet saknas i Sverige, så därför är vi extra glada att presentera Time Trial Series.

Tanken är att du kör sträckan under angiven dag och tid själv, utan att kladda runt med för många andra deltagare (eller någon annan för den delen) före och efter du cyklar.

ANMÄLAN

Ingen anmälningsavgift. TT SERIES är ingen tävling och är kostnadsfri. Men vi önskar ha din anmälan enligt stegen nedan.

1. Anmäl dig i detta formulär: <https://forms.gle/w8Y3AUHHQrXucxrk9> - för att ta del av de priser vi har och lottar ut. *
2. Se till att du har ett Strava-konto. Gratisversionen räcker. Du öppnar ett Stravakonto enklast genom att ladda ner Strava-appen till din telefon.
3. På Strava, gå med i gruppen TT SERIES by Cellexir Endurance & Aktivitus. Det är här vi kommer att utläsa alla resultat. <https://www.strava.com/clubs/648950>
4. Anslut dig till FB-gruppen TT SERIES där du tar del av uppdaterad information inför respektive sträcka, delar bilder mm. <https://www.facebook.com/groups/TTSERIES>

*Luften är fri. Du är givetvis välkommen att gå med i FB-grupp, Strava-grupp och köra sträckorna precis när du vill. Men om du vill listas i seriesammanställning och ev ta del av priser behöver vi din anmälan enligt alla punkter ovan.

KLASSER:

Endast dam och herrklass samt om du cyklar tempocykel eller landsvägscykel.



REGLER OCH RESULTAT

För att vara med i serien och delta i utlottningen av fina priser från Aktivitus och Cellexir behöver du anmäla dig (Se ANMÄLAN).

För att dina resultat på respektive träcka ska registreras behöver du ett fungerande Strava-konto, vara ansluten till Strava-gruppen, samt en enhet att registrera din cykling med. Exempelvis Garmin cykeldator eller annan Strava kompatibel enhet.

Vi har valt klassiska sträckor som är väl kända och relativt enkla att 'hitta'. Inför varje sträcka kommer vi att komplettera med en vägbeskrivning.

Som deltagare svarar du själv för att du cyklar rätt och att din sträcka loggas. Sträckorna är listade nedan. Om du inte cyklat rätt, fått sträckan loggad, uppladdad och matchad till gällande Segment på Strava så har din cykling aldrig hänt, if it aint on Strava.. 😊

Sträckorna är EJ markerade i trängen. Dvs du måste veta vart du ska cykla för att fullfölja segmentet. Det kommer inte att finnas några skyltar, markeringar eller flaggvakter längs banan. Samtliga vägar är öppna för trafik. Håll dig till gällande trafikregler.

Du kör sträckan under angivet tidsfönster.

Det är cykling non-draft som gäller, oavsett om du kör tempocykel eller linjcykel. Minst 2min startmellanrum om ni råkar vara fler som kör samtidigt. Minst 30m lucka (Ej Ironmanregler. 30m gäller. Det kommer att finnas gott om utrymme och du ska köra sträckan solo utan hjälp). När du cyklar om annan deltagare gör det med tydlighet.

Vi kör utan arrangerad langning eller annan utomstående hjälp under sträckan, tanken är att du ska vara självförsörjande på cykeln. Det går givetvis bra att stanna längs vägen och fylla på vätska, energi etc. på platser som är tillgängliga för alla.

Om man väljer att köra landsvägscykel så är det utan tempobågar som gäller. Sätter du tempobågar på din landsvägscykel är du med i tempoklassen.

Vi presenterar Stravalistor uppdelade för respektive sträcka varje lördag ca kl22.00, efter det att sträckan stängt under samma dag.

Du kan själv följa den informella utvecklingen av din egen och andra prestationer på Strava genom att söka upp sträckan/segmentet och sortera efter 'resultat senaste veckan' samt gruppen TT SERIES by Cellexir Endurance & Aktivitus.

Respektive sträcka ska köras inom angivet tidsfönster på respektive dag. När du startar väljer du således själv.

STRÄCKOR OCH TIDSFÖNSTER

23 maj – 19 km Fysingen Runt – <https://www.strava.com/segments/8000987>

Start tidigast 06.00 lördag 23 maj. Sträckan klar och uppladdad senast 19.00

30maj – 81 km Vikskolan-Almunge ToR - <https://www.strava.com/segments/21552414>

Start tidigast 06.00 lördag 30 maj. Sträckan klar och uppladdad senast 19.00

6juni – 130km Roslagstempot – <https://www.strava.com/segments/15623839>

Start tidigast 06.00 lördag 6 juni. Sträckan klar och uppladdad senast 20.00

13 juni – 180km - <https://www.strava.com/segments/23729062>

Start tidigast 06.00 lördag 13 juni. Sträckan klar och uppladdad senast 21.00

Aktivitus & Cellexir lottar ut fina priser från respektive företag till deltagare och kommer även premiera prestationer som seriens arrangörer Johan Hasselmark & Jonas Bohr finner extra starka.

Vi ser fram mot en härlig träningsserie tillsammans och önskar er lycka till nu har ni några veckor att börja förbereda er på bästa sätt. Kör hårt!

Johan Hasselmark Aktivitus & Jonas Bohr Cellexir

