

Lærkedalen - Powercup Solo

Powercup udvalget - N.Jørgensen og J.Hjelmborg

3/4/2021

Powercup Tidskørsel i Lærkedalen

Powercup Tidskørsel byder velkommen til cykling i Lærkedalen.

- Powercup Tidskørsel 1: 5. marts - 21. marts på sporet i Lærkedalen, Præsteskovvej, 5672 Broby arrangeret af Kæden Nr. Lyndelse i samarbejde med Broby MTB spor-laug.
- Sted: <https://goo.gl/maps/oxZN99TJdFPV5whc7>

Der deltages efter gældende corona-restriktioner.

Proportioner

Der cykles følgende antal omgange i hver klasse:

Klasse	Aldersgruppe	Omgange i Lærkedalen
Herre motion	15+ i året	3
Dame motion	15+ i året	3
U15	13 eller 14 år i året	3
U13	11 eller 12 år i året	2
U11	9 eller 10 år i året	1
Sport	15+ i året	5
H40	40-49 år i året	4
H50	50-59 år i året	4
H60	60+ i året	3
Dame Sport	15+ i året	4

Afvikling - sådan gør du:

- Start dit stop-ur eller GPS ved start-punktet (se rute-beskrivelse).
- Kør det antal omgange, som svarer til din klasse (se tabel)
- Stop dit ur eller GPS når du passerer målstregen (se rute-beskrivelse).
- Indmeld din tid på det link, som du har fået tilsendt via e-mail fra Powercup Tidskørsel. Der kan kopieres et link ind fra din GPS-optagelse, fx fra Strava.
- Der spørges også til en score for spor, cykel og rytter på dagen
- Du er velkommen til at gentage forsøget - der kan indmeldes op til fem forsøg.
- Indmeld senest den sidste dag i løbsperioden.

Resultater kan ses på: <https://my.raceresult.com/165773/>

Ruten

- Ruten er hele Lærkedalsporet, dvs det blå spor inklusive sløjfer.
- Start ved grusvejen ved pælen, hvor der står "Start".
- Mål ved pælen ved bænken tæt ved grusvejen, hvor der står "Slut".
- Tvivlstilfælde: Der er i perioden planlagt udbygning af sporet - dette nye stykke cykles *ikke*. Det vil være markeret med Powercup-skilte, som også vil være placeret på andre steder, hvor tvivl om ruten er mulig.

Detaljeret om ruten:

Lærkedal sporet. Hele sporet skal cykles - også alle tre sløjfer.

- 1. START: Starten er på grusvejen ved den høje pæl, hvorpå der står "Start". Fra P pladsen køres tilbage på grusstien og pælen er til Venstre. Følg det blå spor ca 1 km til du kommer til et blå/rød skilt.



Figure 1: Start på ruten

- 2. første sløjfe: følg det røde spor til højre. Det røde spor består af 5 berms og en lidt stejl opkørsel, ca 100m. Ud af det røde følg igen pil mod rødt spor og kør lige ud, her kommer et lille drop og et drop mere, herefter to berms før grusvejen.
- 3. krydsning af grusvej: Nu skal du krydse grusvejen, ligeud en rød stejl nedkørsel, til venstre er der en B linje med blå. Når du kommer ned, så følg det blå, med små stensætning og nogen bump indtil du kommer over i øst skoven, ca 800m

- 4. anden sløjfe: Inde i skoven køres blå ca 500m til du når Sløjfen, hold til højre ved Powercup skilt. Sløjfen skal køres een gang pr omgang af hele sporet. Sløjfen er blå og her kommer en stor berm efter 50m - den svinger til højre, op over en bakke og ned igen og så op igen ca 50m, når du kommer ud, følger du igen det blå spor. Efter 25 m møder du igen Sløjfen denne gang skal du holde til venstre og fortsætte af det blå spor.
- 5. langt blå spor: Det næste stykke er et langt blåt singletrack ca 2 km hvor det går ud og ind imellem træ og forbi freesbee banen. Herefter køres over en gammel skjult markvej og ind i den sidste del af skoven. Følg det nyanlagte spor hvor der er et sort drop, men man kører det ned i højre side af sporet. Længer henne er der en naturlig sammenfletning, hold til højre og du kommer til en god lang nedkørsel efterfulgte af højre og venstre berms.
- 6. tredje sløjfe: Kør ca 200m hvor du kører op og ned, højresvings berms og ca 40 m kommer en ny sløjfe. Her står et Powercup skilt, der viser til venstre mod sløjfe 3. Drej skarpt til venstre og kør den hidsigt stejle bakke opad, ca 30% stigning, husk laveste gear her! Når du er på toppen, drejes til venstre og kør ca 10 m og følg sporet ind i skove og sammenfletning med det blå spor.
- 7. Slutning på sporet: Nu kommer du igen til den lange nedkørsel og de to berms, fortsæt op og ned og drej til højre i berms, kør til krydset hvor du startede sløjfen. Denne gang skal du køre lige ud og følge det blå spor. Ca 50m skal du holde til venstre så du komme igennem noget krat, drej skarpt til højre og op af den lille bakke. Nu er du tilbage midt i skoven, følg sporet ud af skove og ned af bakke, over 20m græs og igennem en venstre berm over en lille bakke og så lidt svingninger.
- 8. SLUT: Du kommer nu til bænken og du er i mål, når pælen på venstre hånd med skiltet "Slut" passerer - efter du har kørt det antal omgange som din klasse angiver, ellers forsættes til grusvejen og pælen med Start, hvor en ny omgang kan påbegyndes.



Figure 2: Slut på ruten

Husk at stoppe din tid (og trække vejret).

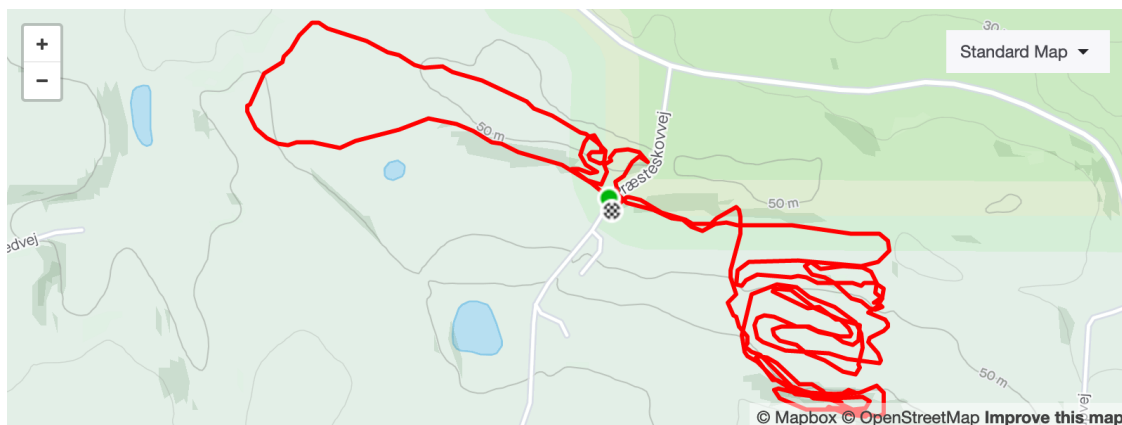


Figure 3: Rutekort

Parkering

Der er en lille parkeringsplads i start- og målområdet, som kan benyttes. Husk corona-restriktioner.

Sikkerhed

Det anbefales kraftigt at cykle en prøve-omgang inden pulsen stiger for at besigtige alle elementer. Sporet er et godt flow-spor uden særlige konstruktioner, men som altid kan der være forhold at tage vare på, når farten kommer op. Medtag en mobil-telefon. Cykelhjelme påkrævet som altid. Der kan være andre ryttere i sporet - vis hensyn som altid.

Information og kontakt.

For beskrivelse af Powercup Tidskørsel, tilmelding og spor-kalender, se <http://www.powercup.dk>. Tidskørslen er arrangeret af Kæden Nr. Lyndelse i samarbejde med Broby MTB sporlaug.