



UCKup regler

UCKup är en serie träningar som består av tre moment. Linje-, Tempo- och GP-lopp. Varje moment körs tre gånger vardera under säsongen.

Klasser: Lång Kort och Mini.

Fri anmälan på plats.

Samling vid respektive startplats senast kl 18:00.

Vid otjänligt väder (bestäms av ledningen Jesper J och Per B), t.ex. regn, storm, snö, hagel och drivis, flyttas träningen till annat datum. Ha koll på Åke`s mejl och FB.

OBS Nytt för i år är att vi infört ett handikappsystm berörande poängfördelning, baserat på ålder och kön. Extrapoäng per fullföljd delträning, se nedan. **OBS**

Grundpoängfördelning utefter placering:

25 - 22 - 20 - 18 - 16 - 14 - 12 - 11- 10 -9 - 8 -7 -6 -5 -4 resterande placeringar får 3 poäng.

Handikappsystm ålder och kön:

<u>Ålder</u>	<u>Poäng</u>
40-44	+1
45-49	+3
50-54	+5
55-59	+7
60-64	+9
65-69	+12
70-	+15
Kvinnor	+7

Vid deltagande i samtliga träningar +25

Linje

Reglerna är lätta, säkerheten och trafikregler i första hand, sedan gäller först i mål.

OBS! Det finns inga flaggvakter runt banan, ta det försiktigt!

Bana Hogane.

Start/Mål [Nordmanneröd](#).

Långa fyra varv ca 60km. [Hogane](#).

Kort två varv ca 30km.

Mini ett varv ca 15km.

Bana L:a Dalslandsrundan.

Start/Mål [Fridhem](#), Uddevalla skylten.

Långa två varv medurs, ca 65 km. [L Dalslr 2varv](#).

Korta ett varv medurs ca 43km. [L Dalslr 1varv](#).

Mini enl ök på plats.

Bana Stenshult

Start/Mål [Stenshults IP](#)

Långa två varv ca 68 km. [Linje Stenshult Lång](#).

Korta ett varv ca 34km. [Linje Stenshult Kort](#).

Mini ½ varv ca 10km. [Linje Stenshult Mini](#).

Tempo

Start en och en med 1 minuts mellanrum. 25-metern skall tillämpas, det är alltså inte tillåtet att ligga på rulle.

Tempobana Lane

Start/Mål [Lane Skola](#).

Lång ett varv medurs runt Lillesjön (vattenskidklubben) ca 20km. [Tempo Lane Lång](#)

Kort kör motsatt riktning med vändpunkt innan ”mossrakan” ca 10km. [Tempo Lane Kort](#)

Mini samma riktning som korta vänder vid Signeröd, ca 4km. [Tempo Lane Mini](#).

Tempobana Forshälla

Start/Mål [Forshälla Skola](#)

Långa ett varv Vassbo Ljungskile 25km. [Tempo Forshälla Lång](#)

Korta vändpunkt Köperöd. 10km. [Tempo Forshälla Kort](#)

Mini vändpunkt ”Forshällav” ca 3km. [Tempo Forshälla Mini](#).

Tempobana Fridhem

Start/Mål [Fridhem](#) (Uddevallaskylten).

Långa klassen vändpunkt vid krysset mot ValboRyr ca 20km. [Fridhem Lång](#).

Korta klassen vändpunkt vid parkering skidspåren till Hällestugan ca 10km. [Fridhem Kort](#).

Mini vändpunkt vid Äskedraget ca 5km. [Fridhem Mini](#).

GP-lopp

GP ABBA.

Körs på varvbana ”ABBA” Lillesjö Industriområde. [GP ABBA](#).

Långa klassen 30 min+5 varv.

Korta klassen 20 min+ 2 varv.

Mini enl ök på plats.

GP Glimmingen.

Halkbanan på Glimmingen. [GP Glimmingen](#).

Långa klassen 30 min+5varv.

Korta klassen 20 min +2 varv.

Mini enl ök på plats.

Program 2018

Programmet är preliminärt men det är vår ambition att köra enligt nedan.

17/4 Tempo Lane
1/5 GP Glimmingen
22/5 Linje Stenshult
5/6 Tempo Fridhem
3/7 Linje Fridhem
17/7 GP Glimmingen
7/8 Linje Hogane
21/8 GP Abba
4/9 Tempo Forshälla

Förändringar från ovan förmedlas via FB o Åkes mejl.

Utöver dessa tillfällen kommer vi att köra ett extra Tempo 12/6 som förberedelse inför SM.
Detta lopp inräknas ej i UCKup.

Tempo Stenshult

Start/Mål [Stenshult IP](#).

Lång två vändpunkter Parkering Örejö badplats och Synnebol ca 30km. [Tempo Stenshult Lång](#).

Kort vändpunkt Parkering Öresjö badplats ca 10km. [Tempo Stenshult Kort](#).

Mini vändpunkt Stora Källegren ca 4km. [Tempo Stenshult Mini](#).

Välkomna

Jesper Johansson **Per Beckeman**
072-143 42 18 **070-516 25 44**