



Tune Cykel Motion

Event 2018



Tune IF Cykel Motion





TCM Vintercup

- I CBL spinninglokale
 - Spinning med et tvist
 - 3 lørdage ca. 1,5 time 10:30 – 12:00
 - 13. Januar, 3. Februar og 17. Marts
 - 3 forskellige konkurrencer
 - Bedste samlede tid
 - Alle vejes
 - Cykler tildeles ved lodtrækning
 - Handikapsystem



Tune IF Cykel Motion





Regler!

- Deltage alle gange
- Pris 100 kr.
- Ingen refusion
- Anvisninger skal følges

**Love og
regler**



Enkelstart

- 10 minutter opvarmning
- Ca. 25 - 30 km enkelstart
- Stort set flad
- Ruteprofil i X-trainer
- Passende video



Tune IF Cykel Motion





Bjerg

- 10-15 minutters opvarmning
- Ca. 15 km stigning
- En lang stigning, måske alp d'huez
- Ruteprofil i X-trainer
- Passende video



Tune IF Cykel Motion





Holdkørsel

- 10-15 minutters opvarmning
- Ca. 60 km
- Lodtrækning, hold
- Passende video
- 3 cykler parres
- Samlet distance, Samlet tid



Tune IF Cykel Motion





Efter event, hver gang

- "Evaluering" i klubhuset
- Sodavand + noget at spise i klubhuset





Hvem vinder?

- 1 vinder
- 14 taber
- Vinderen er den som har den bedste samlede tid



Tune IF Cykel Motion





Hvem er med?

- Først til mølle
- 13. januar
- 3. februar
- 17. marts
- Plads først garanteret efter indbetaling
besked fra TCM
- <https://doodle.com/poll/yw4d3ctzf69n9cyi>



Tune IF Cykel Motion

