

Vätternrundan 2026 SUB 8.15



Vätternrundan 2026 SUB 8.15

Måltiden för Vätternrundan 2026 är under 8h 15min vid "normala" förutsättningar.

"Normala" förutsättningar = okej väder avseende vind/regn samt alla anmälda till start.

Det innebär att beslut om måltiden 8h 15min fortsatt gäller eller revideras tas dagen innan eller samma dag.

Tider lördag 13/6:

10.45 – Samling Motala IP ([Bangårdsgatan 3](#))

11.45 – Cykla till startområdet

12.12 – Start Vätternrundan

Checklista

Kläder efter väder (och klubb):

Kläder utifrån det väder som ser ut att bli. Kolla på prognosen så nära inpå starten som möjligt. Vi bär klubbtröja (nya och gamla designen ok) och klubbyxor (alternativt svarta byxor).

Cykeln:

Se till att cykeln är i bra skick (bromsar, däck, kedja, klingor, klossar på skorna, kassett m.m.). Det är extra viktigt att ha en välfungerande cykel på VR. Ni som ska med på Lygnarbussen, ta med en filt för cykeltransporten.

Annan utrustning:

Hjälm, fungerande skor, minst 6 st. cykelflaskor, eventuell ramväska...

Energi/vätska:

Se till att packa med tillräckligt med energi till hela rundan – lägg upp en energi/vätskeplan innan loppet och anpassa (exempel med min energiplan finns senare här i). Tänk även

Startbevis:

Finns på VR:s hemsida och nummerlapp hämtas ut på plats i Motala.

Hur vi kör...

- Vi kör belgisk kedja – men låser klungan i uppforsbackar och på mindre vägar.
- Vi cyklar för varandra – släpper inte luckor, men om de uppstår stänger vi dem mjukt (inga spurtar).

Kommunikation:

- Meddelanden skickas framåt/bakåt genom hela klungan
- Efter svängar, rondeller eller andra hinder som kan skapa luckor i klungan ropar sista cyklist alltid kontakt.

Omkörningar:

- I första hand kör vi om fortsatt i tvåpar, men endast om det kan ske säkert. Beslut om omkörning kan ske i tvåpar eller behöver gå över på ett led fattar cyklister längst fram.
- Alla håller ut mot mittlinjen under omkörning tills hela klungan har passerat. Viktigt att sista cyklist ropar “klart” när vi har passerat och först då kan hela klungan svänga in igen.
- Vid omkörning i ett led är det viktigt att samla ihop klungan i tvåpar innan belgisk rotation påbörjas.

Om något händer...

Förutsatt normala förutsättningar och måltid på 8h 15min gäller följande:

Punktering/haveri:

- Klungan fortsätter utan att stanna.
 - Undantaget kedjehopp – viktigt att kommunicera tydligt så klungan kan sänka farten rejält för att cyklist med kedjehopp snabbt kommer tillbaka.

Lucka:

- Vid lucka låser vi klungan och sänker farten något tills luckan är igentäppt.
- Uppstår det lucka för person i cafeet, speciellt i slutet av rundan, fortsätter klungan utan att sänka farten.

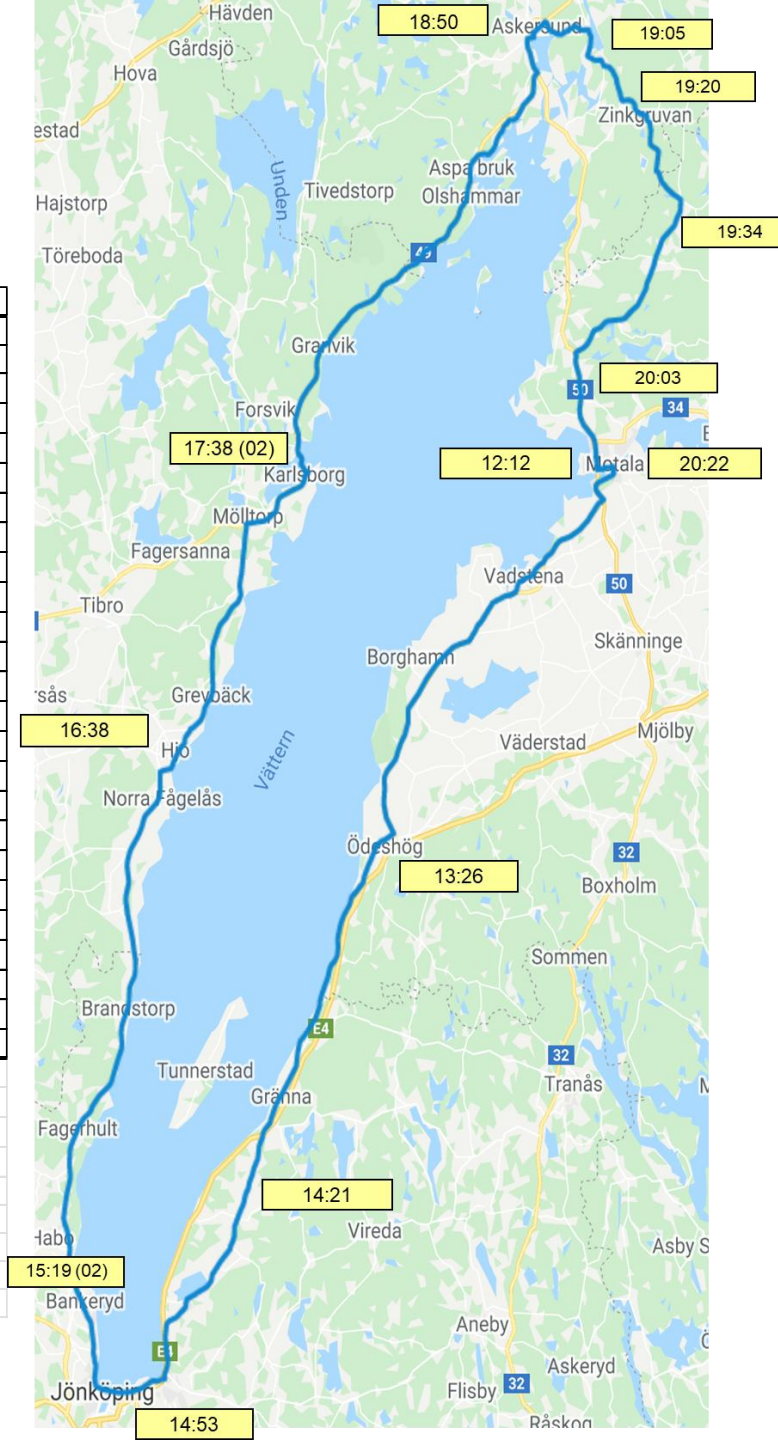
Krasch/olycka:

- Hela klungan stannar – beslut om hur vi fortsätter tas på plats.

Körschema

Exakt körschema beslutas dagen innan eller samma dag beroende på förutsättningarna.

Depå/hållpunkt	km	Stopp	Deltid	Totaltid	Klockan
Motala	0				12:12
MC:n släpper	1,2		00:04	00:04	12:16
Ödeshög in	47		01:10	01:14	13:26
Ödeshög ut				01:14	13:26
Ölmstad in	83		00:55	02:09	14:21
Ölmstad ut				02:09	14:21
Jönköping in	104		00:32	02:41	14:53
Jönköping ut				02:41	14:53
Bankeryd in	121		00:26	03:07	15:19
Bankeryd ut		00:02:30	00:02	03:10	15:22
Hjo in	171		01:16	04:26	16:38
Hjo ut				04:26	16:38
Karlsborg in	210		00:59	05:26	17:38
Karlsborg ut		00:02:30	00:02	05:29	17:41
Askersund in	255		01:08	06:38	18:50
Askersund ut				06:38	18:50
Åmmeberg in	265		00:15	06:53	19:05
Åmmeberg ut				06:53	19:05
Zinkgruvan in	275		00:15	07:08	19:20
Zinkgruvan ut				07:08	19:20
Godegård in	284		00:13	07:22	19:34
Godegård ut				07:22	19:34
Nykyrka in	303		00:29	07:51	20:03
Nykyrka ut				07:51	20:03
Motala	315		00:18	08:10	20:22
Summa		00:05	08:10		
		Starttid		12:12	
		Önskad totaltid		08:10	
		Önskad depåtid		00:05	
		Önskad cykeltid		08:05	
		Önskad medelhast (inkl pauser)		38,6	Totalsnitt
		Önskad medelhast (exkl pauser)		39,0	Rullsnitt
		Önskad medelhast när MC:n släppt		39,1	Rullsnitt



**LYGNENS
VENNER**

Depåer

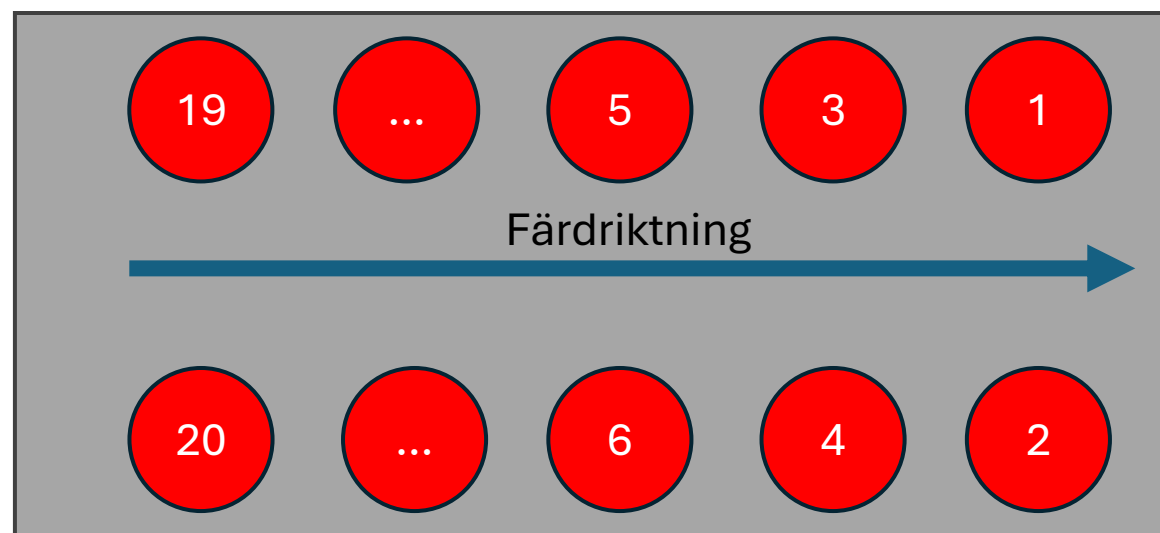
Vi kommer ha två depåer, första i Bankeryd efter ca 120km och andra i Karlsborg efter ca 210km (se körschema/energiplan exempel för delsträckor/tider).

Depåstoppen kommer vara 2,5 minut. När vi rullar in i depån kommer depåansvarig hjälpa oss hålla koll på tiden och ropa ut kvarstående tid var 30e sekund. När det är 15 sekunder kvar ska man vara på cykeln redo att rulla.

Depåerna kommer se ut enligt figure till höger med hinkarna uppställda i den ordningen.

Innan start kommer du få ett nummer som kommer vara dina hinkar.

För att optimera depåstoppet ska vi försöka placera sig ungefär i nummerordningen – där låga nummer längst fram och höga nummer längst bak i färdriktningen.



Energiplan – exempel (Jakobs)

Sträcka 1 - Start -> Depå 1 (Bankeryd)				
Delsträcka:	120	km		
Deltid:	03:07:00	(hh:mm:ss)	3,12	
Flaskor:	Innehåll	Volym (l)	Kolhydrater (g)	Kommentar
Flaska 1	Sportdryck	0,75	180	6 skopor/flaska
Flaska 2	Sportdryck	0,75	180	6 skopor/flaska
Flaska 3	Vatten	0,95	0	
	Totalt:	2,45	360	
	Per timme:	0,79	115,51	
Extra energi/mat	Antal			Kommentar
Gels	3			
Bars				
Godis				

Vätskemängd bestämmer jag straxt innan när jag har koll på vädret. Men ca 0,5-1,0 liter per timme är rekommenderat.

Sträcka 2 - Depå 1 (Bankeryd) -> Depå 2 (Karlsborg)				
Delsträcka:	90	km		
Deltid:	02:16:00	(hh:mm:ss)	2,27	
Flaskor:	Innehåll	Volym (l)	Kolhydrater (g)	Kommentar
Flaska 1	Sportdryck	0,85	240	8 skopor/flaska
Flaska 2	Vatten	0,75	0	
Flaska 3	Vatten	0,95	0	
	Totalt:	2,55	240	
	Per timme:	1,13	105,88	
Extra energi/mat	Antal			Kommentar
Gels	3			
Intendshot	1			Koffein
Bar	1			

Sträcka 3 - Depå 2 (Karlsborg) -> Mål (Motala)				
Delsträcka:	105	km		
Deltid:	02:40:00	(hh:mm:ss)	2,67	
Flaskor:	Innehåll	Volym (l)	Kolhydrater (g)	Kommentar
Flaska 1	Sportdryck	0,85	300	10 skopor/flaska
Flaska 2	Vatten	0,75	0	
Flaska 3	Vatten	0,95	0	
	Totalt:	2,55	300	
	Per timme:	0,96	112,50	
Extra energi/mat	Antal			Kommentar
Gels	3			
Intendshot	1			Koffein
Bar	1			

Nu kör vi!

**LYGNENS
VENNER**

