

FRYD VINTERLIGAEN

INNENDØRS SYKKELGLEDE – HELE VINTEREN!



8 RITT

OKTOBER TIL FEBRUAR



FØRSTE RITT

TIRSDAG 27. OKTOBER
KL 19:00



8 UNIKE RITT

VARIERT OG KREVENDE
HELE SESONGEN



SAMMENLAGT

7/8 RITT ER TELLENDE.
DITT SVAKSTE RITT
STRYKES.

KONKURRANSE
FOR ALLE
NIVÅER!



RITTKALENDER

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 1 TIRSDAG 27. OKTOBER | 5 TIRSDAG 5. JANUAR 2027 |
| 2 TIRSDAG 17. NOVEMBER | 6 TIRSDAG 19. JANUAR 2027 |
| 3 TIRSDAG 1. DESEMBER | 7 TIRSDAG 2. FEBRUAR 2027 |
| 4 TIRSDAG 15. DESEMBER | 8 TIRSDAG 16. FEBRUAR 2027 |

KL 19:00



PÅMELDING

ÅPNER

1. OKTOBER



PÅMELDING OG
RESULTATSERVICE
FRYDVINTERLIGAEN.NO



HOVEDSPONSOR



FRYD ASKØY



PULJER

4

HERREPULJER

2

DAMEPULJER



FORMAT

SERIE OVER 8 RITT, HVOR
DINE 7 BESTE Plasseringer
ER TELLENDE.

DITT SVAKSTE RITT STRYKES.
DU KAN EVT STÅ OVER
ET RITT UTEN Å BLI STRAFFET
I SAMMENRAGET.



PRAKTISK INFO



ZWIFT
INDOOR SYKKLING



PREMIERING
TREKKPREMIER I HVERT RITT



PRIS
GRATIS



PÅMELDING OG RESULTATSERVICE
FRYDVINTERLIGAEN.NO



KULDE UTE.
MOTIVASJON INNE.



BEDRE NÅR
VI ER SAMMEN.



FELLESSKAP.
PRESTASJON. FRYD.



HJERTELIG VELKOMMEN



TIL DEN 2. UTGAVEN AV FRYD VINTERLIGAEN

Det er med stor glede at vi, sammen med vår navne- og hovedsponsor Fryd Askøy og øvrige samarbeidspartnere, ønsker velkommen til en ny sesong av Fryd Vinterligaen.



VELKOMMEN

Initiativet som ble startet forrige vinter vokste langt større enn vi kunne forutse. Hele 270 deltakere meldte seg på i den første utgaven, fordelt på to herrepuljer og én damepulje. I snitt fullførte 98 ryttere hvert av de åtte rittene – et resultat vi med rette kunne kalle en braksuksess.

Etter sesongen mottok vi verdifulle tilbakemeldinger om både styrker og forbedringsmuligheter. Konseptet forblir i hovedsak det samme, men vi har gjort flere justeringer basert på innspillene fra deltakerne. Blant årets endringer finner vi:



Første ritt arrangeres 27. oktober 2026



Rittstart er flyttet til kl. 19:00



Herrepuljene utvides fra 2 til 4 puljer (A, B, C, D)



Damepuljene utvides fra 1 til 2 puljer (A, B)



7 av 8 ritt blir tellende – svakeste resultat strykes



Ett av rittene blir individuell tempo (ritt 4)



Resultatlisten håndteres direkte i ZwiftPower

Vi ser frem til å skape nye, intense og motiverende vinterkvelder på rullen – sammen med deg og resten av det engasjerte miljøet som har vokst frem rundt ligaen.

Med vennlig hilsen

Stian Andersen

Stian Andersen
styreleder 5071 Cykleklubb

Espen Nilsen

Espen Nilsen
nestleder 5071 Cykleklubb



SAMMEN SKAPER VI



SYKKELGLEDE

Vi elsker sykling – uansett vær og føre.



KONKURRANSE

Utfordre deg selv og andre – hver eneste tirsdag.



FELLESSKAP

Bedre når vi er sammen. På og av rulla.



MOTIVASJON

Hold gnisten oppe gjennom hele vinteren.



KULDE UTE.
MOTIVASJON INNE.



BEDRE NÅR
VI ER SAMMEN.



FELLESSKAP.
PRESTASJON. FRYD.



FRYD VINTERLIGAEN

INNENDØRS SYKKELGLEDE – HELE VINTEREN!

RITTREGLER & FORMAT

1 7 AV 8 RITT ER TELLENDE

Kun dine **7 beste** resultater teller i sammendraget.



- ✓ Du kan stå over ett ritt uten å tape sammenlagt
- ✓ Du kan ha en dårlig dag uten at sesongen er ødelagt
- ✓ Alle har mulighet til å kjempe om gode plasseringer helt til siste ritt

DITT SVAKSTE RESULTAT STRYKES AUTOMATISK.

2 POWER-UPS ER AKTIVERT



Alle ritt kjøres med **Zwift Power-Ups**.

Power-Ups er virtuelle bonuser du mottar underveis i rittet og kan aktivere når det passer deg best.



AERO
reduserer
luftmotstanden



FEATHER
gjør deg lettere
i klatringer



DRAFT BOOST
bedre effekt av
dragsuget



VAN
ekstra fordel
i TT-ritt

Riktig bruk av **Power-Ups** kan være forskjellen på seier og tap. Fordi mennesker tydeligvis ikke synes det holder å lide på sykkel. Man må også ha dataspill-elementer oppi det hele.

3 FAST START KL. 19:00



Alle ritt starter på kveldstid.
Første start er alltid **kl. 19:00**.

- ✓ Logg inn i god tid
- ✓ Zwift er oppdatert
- ✓ Pulssensor fungerer
- ✓ Trainer er koblet til
- ✓ Du har nok vann og håndkle

Det er overraskende hvor mange tekniske problemer som oppstår 30 sekunder før start.

4 ETT RITT KJØRES SOM TEMPO (TT)



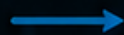
Ett av sesongens åtte ritt blir kjørt som individuell tempo.

- ✗ Ingen drafting
- ✗ Ingen fordel av å ligge på hjul
- ✗ Ingen steder å gjemme seg
- ✓ Kun deg, sykkelen og wattene

Den mest **brutalt** ærlige disiplinen i sykkelporten.

5 FORSKJØVET START MELLOM PULJENE

For å skape bedre flyt og mer konkurranse starter puljene hver for seg.



Målet er flere dueller og bedre rittkvalitet for alle.

PULJE

START

A	19:00
B	19:01
C	19:02
D	19:03



Puljene starter ikke samlet.
Forvent høy intensitet
fra første meter!



KULDE UTE.
MOTIVASJON INNE.



BEDRE NÅR
VI ER SAMMEN.



FELLESSKAP.
PRESTASJON. FRYD.



RITTKALENDER



8 UNIKE RITT. 1 EPISK SESONG. **KLAR FOR UTFORDRINGEN?**

RITT 1 27. OKTOBER 2026 KL. 19:00

CHASING THE SUN

VERDEN: Makuri Island

35,1 km | **ELEV:** 316 m

Chasing the Sun er en rute i Makuri Islands som kombinerer flere av øygruppens mest populære områder. Den er laget for å være en flowy, variert og ganske rask rute uten brutale klatringer.



RITT 2 17. NOVEMBER 2026 KL. 19:00

TROPIC RUSH

VERDEN: Makuri Island

41,2 km | **ELEV:** 328 m

Tropic Rush er en middels kort rute i Urukazi som kombinerer tropiske strender, trebroer, jungelpartier og småkuperte seksjoner. Den er rask, men ikke helt flat, og har flere korte drag som kan splitte feltet hvis tempoet er høyt.



RITT 3 1. DESEMBER 2026 KL. 19:00

THE BIG RING

VERDEN: Watopia

48,9 km | **ELEV:** 269 m

The Big Ring er 48,9 km med 269 høydemeter og tar deg fra Fuego Flats og ut på den nye kystveien med fire spurter: Googie Springs, Evergreen Coast, Ciudad La Cumbre og Sandy Coast. Deretter følger en kort klatring i Mayan Jungle før du ruller ned mot Fishing Village. Ruten avsluttes gjennom Italian Villas, over Volcano-landbrua, rundt Volcano og inn til Watopia sentrum. En rask og variert løype med høy fart og flere muligheter for støt og spurt.



RITT 4 15. DESEMBER 2026 KL. 19:00

TEMPUS FUGIT

VERDEN: Watopia

17,3 km | **ELEV:** 16 m

Tempus Fugit går gjennom Fuego Flats i Watopia og er designet for maksimal fart. Ruten er helt flat, med lange rette strekker og svært få svinger. Du passerer ørkenlandskap, steinformasjoner, gamle ruiner og den ikoniske «dinosaur-dalen». Dette rittet blir kjørt som TT (Time Trial) med individuell start.



RITT 5 5. JANUAR 2027 KL. 19:00

SPINFINITY ULTRA

VERDEN: New York

35 km | **ELEV:** 291 m

Spinfinity Ultra er en lang og variert New York-rute som kombinerer glassveier, broer, korte klatringer og raske partier. Du sykler to runder gjennom Times Square-området, subway-seksjonene med power-segmenter og de ikoniske broene, som gir både spurter og korte, seige drag. Ruten er teknisk, kupert og skifter ofte rytme – perfekt for ryttere som liker hyppige endringer i terreng og tempo.



RITT 6 19. JANUAR 2027 KL. 19:00

VOLCANO CLIMB AFTER PARTY

VERDEN: Watopia

40,3 km | **ELEV:** 287 m

Volcano Climb After Party er en klassisk Zwift-løype som starter flatt og raskt gjennom Watopia før alt avgjøres på den avsluttende klatringen opp Volcano. Ruten består av en lang, lett kjørt flatdel hvor feltet holder høy fart, etterfulgt av en jevn og seig stigning helt til toppen av Volcano KOM. Perfekt for ryttere som vil spare kreftene til en hard avslutning.



RITT 7 2. FEBRUAR 2027 KL. 19:00

CASTLE TO CASTLE

VERDEN: Makuri Island

22,4 km | **ELEV:** 140 m

Castle to Castle er en lett kjøpt rute i Makuri Islands som går mellom de to slottene i Yumezi. Den kombinerer rolige landsbyveier, bambusskoger og åpne marker med noen korte knekkere som kan skape små splittelser. Ruten er rask, variert og passer godt til både grupperitt og jevn tempokjøring.



RITT 8 16. FEBRUAR 2027 KL. 19:00 **SESONGFINALE!**

THREE LITTLE SISTERS

VERDEN: Makuri Island

37,8 km | **ELEV:** 434 m

Three Little Sisters er en kupert Watopia-rute som består av tre korte, men krevende klatringer: Hilly KOM, Titans Grove KOM og Volcano KOM. Mellom bakkene går det i raskt terreng som gjør at feltet ofte samler seg igjen før neste stigning.



PÅMELDING OG
RESULTATSERVICE
FRYDVINTERLIGAEN.NO



KULDE UTE.
MOTIVASJON INNE.



FELLESSKAP.
PRESTASJON. FRYD.



FRYD VINTERLIGAEN

INNENDØRS SYKKELGLEDE – HELE VINTEREN!

POENGSKALA

★ POENG PR RITT ★

SERIE OVER 8 RITT,
DINE 7 BESTE Plasseringer
ER TELLENDE.

POENG GITT FOR PlassERING I HVERT RITT

PLASSERING	POENG
------------	-------

1. plass	= 100p.
2. plass	= 96p.
3. plass	= 92p.
4. plass	= 88p.
5. plass	= 86p.
6. plass	= 84p.
7. plass	= 82p.
8. plass	= 80p.
9. plass	= 78p.
10. plass	= 76p.
11. plass	= 74p.
12. plass	= 72p.
13. plass	= 70p.
14. plass	= 68p.
15. plass	= 66p.
16. plass	= 64p.
17. plass	= 62p.
18. plass	= 60p.
19. plass	= 58p.
20. plass	= 56p.
21. plass	= 54p.
22. plass	= 52p.
23. plass	= 50p.
24. plass	= 48p.
25. plass	= 46p.
26. plass	= 44p.
27. plass	= 42p.
28. plass	= 40p.
29. plass	= 38p.

PLASSERING	POENG
------------	-------

30. plass	= 37p.
31. plass	= 36p.
32. plass	= 35p.
33. plass	= 34p.
34. plass	= 33p.
35. plass	= 32p.
36. plass	= 31p.
37. plass	= 30p.
38. plass	= 29p.
39. plass	= 28p.
40. plass	= 27p.
41. plass	= 26p.
42. plass	= 25p.
43. plass	= 24p.
44. plass	= 23p.
45. plass	= 22p.
46. plass	= 21p.
47. plass	= 20p.
48. plass	= 19p.
49. plass	= 18p.

PLASSERING	POENG
------------	-------

50. plass	= 17p.
51. plass	= 16p.
52. plass	= 15p.
53. plass	= 14p.
54. plass	= 13p.
55. plass	= 12p.
56. plass	= 11p.
57. plass	= 10p.
58. plass	= 9p.
59. plass	= 8p.
60. plass	= 7p.
61. plass	= 6p.
62. plass	= 5p.
63. plass	= 4p.
64. plass	= 3p.

50.-64. plass
-1 poeng pr. plassering
(50. plass = 17p. 64. plass = 3p.)

65. plass = 2p.

66. plass og nedover = 1p.

DNS / DNF = 0p.



7/8 RITT ER TELLENDE.
DITT SVAKSTE RITT STRYKES.

Man kan evt. også stå over et ritt
uten å bli straffet i sammendraget.



**KONKURRANSE
FOR ALLE
NIVÅER!**



KULDE UTE.
MOTIVASJON INNE.



**BEDRE NÅR
VI ER SAMMEN.**



FELLESSKAP.
PRESTASJON. FRYD.



FRYD VINTERLIGAEN

INNENDØRS SYKKELGLEDE – HELE VINTEREN!

PULJER

RETT PULJE GIR BEDRE
KONKURRANSE – OG MER
SYKKELGLEDE!

VI HAR 4 HERREPULJER OG 2 KVINNEPULJER

MENN ♂

KVINNER

A

MENN A

4 – 6 W/KG



B

MENN B

3.2 – 3.99 W/KG



C

MENN C

2.5 – 3.19 W/KG



D

MENN D

1.0 – 2.48 W/KG



A

KVINNER A

2.5 – 6.0 W/KG



B

KVINNER B

1.0 – 2.49 W/KG



TA UTGANGSPUNKT
I DIN FTP

når du melder deg på.



RYTTERE SOM ÅPENBART MELDER SEG PÅ FEIL PULJE
VIL BLI FLYTTET FØR LIGASTART.



HVA ER W/KG?

W/kg er et mål på din relative styrke og beregnes som din FTP (watt) delt på kroppsvekten din (kg). Dette gir et rettferdig sammenligningsgrunnlag mellom ryttere uavhengig av vekt.



RIKTIG PULJE – BEDRE OPPLEVELSE

Riktig pulje gir jevnere ritt, bedre flyt og mer spenning fra start til mål. Vi ønsker konkurranse – men først og fremst sykkelglede for alle!



KULDE UTE.
MOTIVASJON INNE.



BEDRE NÅR
VI ER SAMMEN.



FELLESSKAP.
PRESTASJON. FRYD.



SAMARBEIDSPARTNERE



DE SOM GJØR FRYD VINTERLIGAEN MULIG

Uten våre samarbeidspartnere ville ikke Fryd Vinterligaen vært det samme.
Takk for at dere bidrar til sykkelglede, fellesskap og motivasjon gjennom hele vinteren!



HOVEDSPONSOR

FRYD ASKØY

Fryd Askøy er hovedpartneren bak Fryd Vinterligaen.

Gjennom sitt engasjement bidrar de til å skape aktivitet, sykkelglede og fellesskap gjennom hele vinteren.

Når mørket, regnet og kulden kommer, hjelper Fryd oss med å holde hjulene i gang.

KULDE UTE. FRYD INNE.



OFFISIELL
ERNÆRINGSPARTNER

226ERS®

FEED YOUR DREAMS

ENERGI FOR HVER ENESTE WATT

226ERS leverer ernæring utviklet for syklister og utholdenhetsutøvere som ønsker å prestere gjennom hele vinteren.



FØR
ENERGI



UNDER
YTELSE



ETTER
RESTITUSJON



OFFISIELL
PRESTASJONSPARTNER

STAMOX®

NUTRITIONAL SUPPLEMENT

KLAR FOR NESTE UTFORDRING

Hard trening krever god restitusjon. Stamox støtter aktive mennesker som ønsker å få mest mulig ut av treningen og være klar til neste start.



PRESTASJON
I HVER ØKT



STØTTER
RESTITUSJON



KLAR FOR
NESTE START



SAMMEN SKAPER VI



SYKKELGLEDE

Vi elsker sykling –
uansett vær og føre.



KONKURRANSE

Utfordre deg selv og
andre – hver eneste tirsdag.



FELLESSKAP

Bedre når vi er sammen.
På og av rulla.



MOTIVASJON

Hold gnisten oppe
gjennom hele vinteren.



KULDE UTE.
MOTIVASJON INNE.



BEDRE NÅR
VI ER SAMMEN.



FELLESSKAP.
PRESTASJON. FRYD.



SAMARBEIDSPARTNERE



DE SOM GJØR FRYD VINTERLIGAEN MULIG

Uten våre samarbeidspartnere ville ikke Fryd Vinterligaen vært det samme.
Takk for at dere bidrar til sykkelglede, fellesskap og motivasjon gjennom hele vinteren!



SAMARBEIDSPARTNER

Norscrap West



GJENVINNING I RIKTIG RETNING

Norscrap West AS ble etablert 2. januar 2002 og har som mål å behandle og gjenvinne alle typer stål og metaller.

Selskapet er 100% eiet av Hellik Teigen Group. Vi skal være problemløser for industri og offshore virksomhet med vekt på miljøsanering og gjenvinning.

Selskapet, med sine 35 årsverk, har hovedbase på Hanøytangen på Askøy ved Bergen. Ved vår avdeling i Rådal (Bergen) og Mongstad (Lindås) har vi mottaks- og omlastingsanlegg for stål og metaller.

METALL HAR NYE MULIGHETER.



FRA
SKRAP
TIL NYE
MULIGHETER



MILJØSANERING



GJENVINNING



INDUSTRI



OFFSHORE



SAMARBEIDSPARTNER

KIWI mini pris HETLEVIKÅSEN

KIWI Hetlevikåsen støtter igjen opp om det lokale initiativet og bidrar med gavekort som trekkepremier.

**SUNT DRIV
I LOKAL MILJØET**



SAMMEN SKAPER VI



SYKKELGLEDE

Vi elsker sykling – uansett vær og føre.



KONKURRANSE

Utfordre deg selv og andre – hver eneste tirsdag.



FELLESSKAP

Bedre når vi er sammen. På og av rulla.



MOTIVASJON

Hold gnisten oppe gjennom hele vinteren.



**KULDE UTE.
MOTIVASJON INNE.**



**BEDRE NÅR
VI ER SAMMEN.**



**FELLESSKAP.
PRESTASJON. FRYD.**