FRYD VINTERLIGAEN

INNENDØRS SYKKELGLEDE – HELE VINTEREN!



KULDE UTE. WATT INNE.

8 RITT
OKTOBER
TIL FEBRUAR

FØRSTE RITT
TIRSDAG 27. OKTOBER
KL. 19:00

6 PULJER
HERRER: A–D
KVINNER: A–B

PÅMELDING ÅPNER 1. OKTOBER
FRYDVINTERLIGAEN.NO

SAMMENLAGT:
7 AV 8 RITT TELLER

HOVEDSPONSOR
FRYD

ARRANGØR
5071 CYKKELKLUBB

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
styreleder 5071 Cykleklubb

Espen Nilsen
nestleder 5071 Cykleklubb



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.

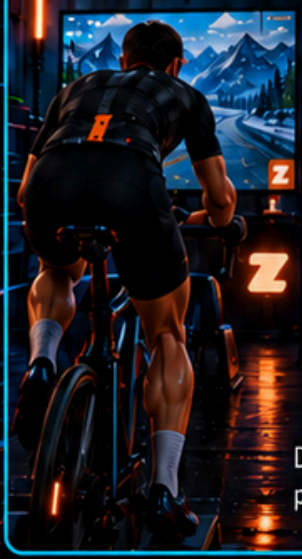
2 POWER-UPS ER AKTIVERT

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

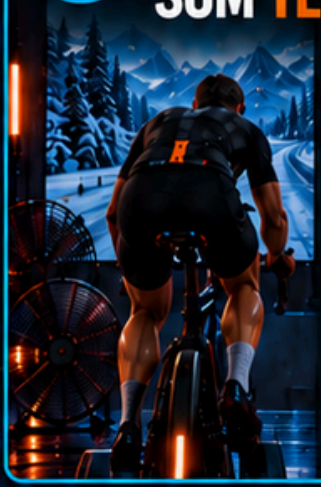


Alle ritt starter på kveldstid.
Første start er alltid **kl. 19:00.**

- 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 sykkelsporten.

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!

RITTKALENDER

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.

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.

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: Google 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-åndbru, rundt Volcano og inn til Watopia sentrum. En rask og variert løype med høy fart og flere muligheter for sett og spurt.

4 — 15. DESEMBER 2026 KL. 19:00
TEMPUS FUGIT

TT



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 dinosaurer-dalen. Dette rittet blir kjørt som TT (Time Trial) med individuell start.

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 skikker ofte rytme – perfekt for ryttere som liker hyppige endringer i terreng og tempo.

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 for alt avgjøres på den avsluttende klatringen opp Volcano. Ruten består av en lang, lettkjørt flatel 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.

7 — 2. FEBRUAR 2027 KL. 19:00
CASTLE TO CASTLE



VERDEN: Makuri Island

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

Castle to Castle er en lettkupert 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.

8 — 16. FEBRUAR 2027 KL. 19:00
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.

POENGSKALA

POENG GITT FOR PLASSERING I HVERT RITT

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

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

PLASSERING	POENG
50. plass	= 17 p.
51. plass	= 16 p.
52. plass	= 15 p.
53. plass	= 14 p.
54. plass	= 13 p.
55. plass	= 12 p.
56. plass	= 11 p.
57. plass	= 10 p.
58. plass	= 9 p.
59. plass	= 8 p.
60. plass	= 7 p.
61. plass	= 6 p.
62. plass	= 5 p.
63. plass	= 4 p.
64. plass	= 3 p.
65. plass	= 2 p.
66. plass og nedover	= 1 p.
DNS / DNF	= 0 p.



7 AV 8 RITT ER TELLENDE

DITT SVAKESTE RESULTAT STRYKES AUTOMATISK.

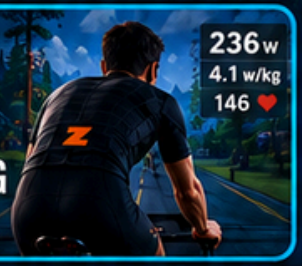
Du kan stå over ett ritt uten å tape i sammendraget.

PULJER

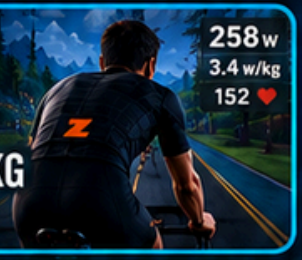
4 HERREPULJER OG 2 KVINNEPULJER

MENN ♂

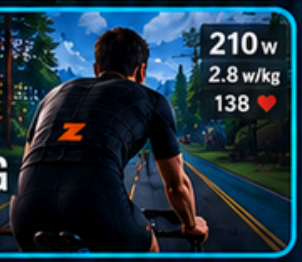
A – MENN A
4,0 – 6,0 W/KG



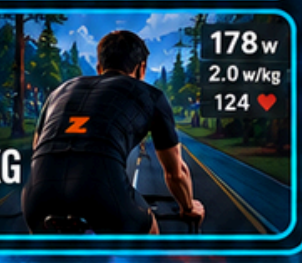
B – MENN B
3,2 – 3,99 W/KG



C – MENN C
2,5 – 3,19 W/KG



D – MENN D
1,0 – 2,48 W/KG

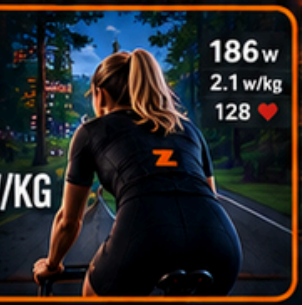


KVINNER

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!

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



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

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 omlastringsanlegg for stål og metaller.

METALL HAR 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.

SUNNHET TIL LOKALMILJØET