



×

PAIN CAVE ULTRA



REKKER DU NESTE START?

LØRDAG 14. NOVEMBER 2026

12 TIMER

START HVER HELE TIME

23,5 KM

HVER TIME

282 KM

TOTALT

LØYPE: POWER PUNCHES (WATOPIA) PLATTFORM: ZWIFT PÅMELDING: 5071CK.NO

HOVEDSPONSOR:



ARRANGØR:



PAIN CAVE ULTRA

HVA ER DETTE?

VÅR VERSJON AV BACKYARD ULTRA

Pain Cave Ultra er vår versjon av «backyard ultra», kjent fra løping.
En ny runde starter hver hele time. **Fullfør runden – ellers er du ute!**

SLIK FUNGERER DET

Alle starter samtidig. Pausen mellom rundene avhenger av hvor raskt du fullfører rundene.

Jo raskere du sykler, jo mer hvile får du.

FØRSTE START **10:00** - SISTE START **21:00**



10:00
START



10:40
MÅL



20 MIN
PAUSE



11:00
NY START

REKKER DU NESTE START?



HVORDAN VINNER MAN?

Målet er å fullføre flest mulig runder.
Rekker du ikke neste start? **UTE.**
Står du over en runde? **UTE.**
Alle fullførte runder teller.



RUTE

POWER PUNCHES (WATOPIA)
23,5 KM • 205 HØYDEMETER



SEIERKRITERIER

1. FLEST RUNDER
2. LAVEST TOTALTID

12 runder på 09:34:50 slår
10 runder på 07:05:04.



TIDSESTIMAT PER RUNDE

4 W/KG CA. 35 MIN
3 W/KG CA. 38 MIN
2 W/KG CA. 47 MIN

PÅMELDING:
5071ck.no

PAIN CAVE ULTRA

KLASSEINNDELING

EGNE DAME- OG HERREKLASSER

Alle deltar både i Overall og sin egen aldersklasse.



OVERALL

ALLE ALDRE, ALLE DELTAKERE



RISING ROCKETS U23

UNDER 23 ÅR



PRIME MOVERS

23–29 ÅR



POWER MASTERS

30–39 ÅR



IRON VETERANS

40–49 ÅR



GOLDEN LEGENDS

50–59 ÅR



IMMORTALS

60–69 ÅR



TIMELESS TITANS

70+ ÅR

PAIN CAVE. ALL DAY. EVERY ROUND



PAIN CAVE ULTRA

STARTTIDER

RUNDE **1** KL. 10:00

RUNDE **2** KL. 11:00

RUNDE **3** KL. 12:00

RUNDE **4** KL. 13:00

RUNDE **5** KL. 14:00

RUNDE **6** KL. 15:00

RUNDE **7** KL. 16:00

RUNDE **8** KL. 17:00

RUNDE **9** KL. 18:00

RUNDE **10** KL. 19:00

RUNDE **11** KL. 20:00

RUNDE **12** KL. 21:00

VIKTIG INFORMASJON!

Etter påmelding mottar du lenke til alle 12 Zwift-rundene.
Du må selv melde deg på alle 12 Zwift-eventene, enten
i Zwift eller i Companion-appen.

PAIN CAVE ULTRA

PREMIERING

Hovedsponsor Sykkelskomponenter står for premier til vinnerne i hver klasse. Premiene deles ut til beste deltaker i de ulike klasseinndelingene etter endt arrangement.



VINNERMEDALJER

De tre beste rytterne totalt premieres, uavhengig av pulje.

TOPP 3 DAMER | TOPP 3 HERRER

1. Plass | 2. Plass | 3. Plass

T-SKJORTE

Alle deltakere kan kjøpe eventets T-skjorte.



TEKNISK STOFF
STR. XS-5XL

KR 299,- inkl. frakt

Kjøpes i forbindelse med påmelding.

FINISHERMEDALJE

Kan kjøpes i forbindelse med påmelding.



Ø 45 MM

KR 99,- inkl. frakt

Sendes til alle som har valgt medalje og fullfører 12 runder.



PAIN CAVE

ULTRA



Sykkelkomponenter er stolt hovedsponsor av Pain Cave Ultra. Vi er en norsk nettbutikk for deg som er glad i sykkel, med et bredt utvalg av sykkeldeler, tilbehør, bekledning, ernæring og utstyr.

Hos oss møter du folk som selv er opptatt av sykling og som kjenner produktene vi selger. Målet vårt er enkelt: gjøre det lett å finne riktig utstyr, få god hjelp og komme seg raskt ut på sykkelen.

Rask sykkel. Rask levering.

Du finner oss på:
www.sykkelkomponenter.no

5071 Cykleklubb ble etablert i 2024 og har siden hatt sterk vekst. Per oktober 2026 teller klubben 85 medlemmer.

Vi jobber for å skape entusiasme rundt landeveisykling og bygge et inkluderende miljø for både etablerte syklister og nye som ønsker å starte med sporten.

Klubben holder til i Loddefjord – og navnet 5071 stammer fra bydelens tidligere postnummer på 1970-tallet.

Les mer om eventet og arrangør på:
www.5071ck.no