



Duathlon 17.09.2016 gjennomføring.

Klasse G15-G16 og alle klasser 17 år og oppover.

Frammøte på Søndre Ål Sportsklubb sin idrettsplass

Henting av startnummer , husk også at alle skal ha brikke.

Utlegging av løpesko i oppmerket skiftebås på idrettsplassen

Egen transport ned til Trintom skole (Søndre Ålsvegen 1). Forsøk å samkjøre for å begrense biltrafikken.

Oppvarming nede på Trintom bør foregå i gangveiene fra Trintom

Fellesstart fra Trintom, vi følger Søndre Ålsvegen hele veien opp til Idrettsplassen.

Felles start fra Trintom, eldste klasser i første rekke.

Ta av ski utenfor gjerdet på idrettsplassen

Rulleski og staver tas med til skiftebås

Bytte av sko i skiftebås

Husk å sette dere inn i løperetning i skiftebåsene

Mulighet for drikke ved utgang av idrettsplass

Følg merket løype 3.9 km

Husk at høyre kjørebane skal benyttes, ved lengre bruk av venstre kjørebane vil jury vurdere straffereaksjoner dvs. diskvalifisering. Årsaken til dette er sikkerhetsbestemmelser

Klasse G/J 12-13-14 og J15-16

Frammøte på Søndre Ål Sportsklubb sin idrettsplass

Henting av startnummer , husk også at alle skal ha brikke.

Utlegging av løpesko i oppmerket skiftebås på idrettsplassen

Egen transport ned til Romholt barnehage (Søndre Ålsvegen 1). Forsøk å samkjøre for å begrense biltrafikken.

Oppvarming nede på Romholt bør foregå i veien fra Søndre Ålsvegen og til barnehagen og på plassen foran barnehagen.

Fellesstart fra Romholt klokken 11.30. Vi følger Søndre Ålsvegen hele veien opp til Idrettsplassen.

Felles start fra Romholt, eldste klasser i første rekke.

Ta av ski utenfor gjerdet på idrettsplassen

Rulleski og staver tas med til skiftebås

Bytte av sko i skiftebås

Husk å sette dere inn i løperetning i skiftebåsene

Mulighet for drikke ved utgang av idrettsplass

Følg merket løype 2.4 km

Husk at høyre kjørebane skal benyttes, ved lengre bruk av venstre kjørebane vil jury vurdere straffereaksjoner dvs. diskvalifisering. Årsaken til dette er sikkerhetsbestemmelser



Duatlon 17.09.2016 gjennomføring.

Klasse G/J 10-11

Frammøte på Søndre Ål Sportsklubb sin idrettsplass
Henting av startnummer , husk også at alle skal ha brikke.
Utlegging av løpesko i oppmerket skiftebås på idrettsplassen
Oppvarming må skje inne på idrettsplassen på beina
Start i veien utenfor idrettsplassen klokken 11.00
Fellesstart eldste klasse i første rekke
Gå til vendepunkt (450 meter), tilbake til idrettsplassen
Ta av ski utenfor gjerdet på idrettsplassen
Rulleski og staver tas med til skiftebås
Bytte av sko i skiftebås
Husk å sette dere inn i løperetning i skiftebåsene
Mulighet for drikke ved utgang av idrettsplass
Følg merket løype 1.3 km

Husk at høyre kjørebane skal benyttes, ved lengre bruk av venstre kjørebane vil jury vurdere straffereaksjoner dvs. diskvalifisering. Årsaken til dette er sikkerhetsbestemmelser

Klasse G/J 10-11, kun løp.

Start på veien utenfor idrettsplassen
Start klokken 11.00. Umiddelbart etter rulleskistarten
Husk alle skal ha brikke
Følg løype merket 1.3 km.